•АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ•

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНИК

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебник «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» раскрывает содержание наиболее важных профессиональных компетенций государственных образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования по направлениям 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальности 050142 – «Адаптивная физическая культура».

Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений, учащихся техникумов, училищ и колледжей, изучающих адаптивную физическую культуру, а также аспирантов и преподавателей, проводящих научно-исследовательскую работу в этой области.

- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Методические рекомендации
  - ○ Введение
  - ○ Раздел 1
    - ■ Глава 1
      - ■
      - ■ Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина
      - ■ Контрольные вопросы и задания
    - ■ Глава 2
      - ■
      - ■ Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности
      - ■ Контрольные вопросы и задания
  - ○ Раздел 2
    - ■ Глава 3
      - ■ 3.1. Оздоровительная аэробика[5]
      - ■ 3.2. Ритмическая гимнастика[6]
      - ■ 3.3. Базовая аэробика[7]
        - ■
        - ■ Базовые движения[8]
      - ■ 3.4. Фитбол-аэробика[9]
      - ■ 3.5. Степ-аэробика[10]

- 3.6. Шейпинг[11]
  -
  - Методика занятий шейпингом
  - Оборудование мест занятий
  - Питание
  - Направления в развитии современного шейпинга
- 3.7. Пилатес
  -
  - Принципы методики пилатес
  - Необходимый инвентарь для занятий пилатесом
  - Комплекс упражнений для начинающих
- 3.8. Стретчинг
- 3.9. Система специальных упражнений на растягивание (растяжку) Е.И. Зуева[12]
  -
  - Растяжка с помощью партнеров
  - Правила растяжки
  - Исходные положения при выполнении упражнений по растяжкам с партнерами
- Контрольные вопросы и задания

- Глава 4
  -
  - 4.1. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (по Д.Ф. Мосунову)[14]
    -
    - Вероятность возникновения критической ситуации на одном занятии
  - 4.2. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях (в ванной)
    -
    - Цель и задачи технологии подготовки ребенка-инвалида для плавания
    - Методические рекомендации М.Н. Лосевой[15]
  - 4.3. Плавание после ампутации нижних

конечностей[16]
- 4.4. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг[17]
  -
  - Водные упражнения для беременных
  - Изменения в структуре занятий для дородовых и послеродовых групп
  - Гидроаэробика[18]
- Контрольные вопросы и задания

- Глава 5
  -
  - 5.1. Игра как деятельность. Игра для психологического контакта между занимающимися
  - 5.2. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом
    -
    - Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы, быстрого изменения положений и поз тела
    - Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве
    - Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов
  - 5.3. Игры для детей с нарушением интеллекта
    -
    - Подвижные игры на прогулках
    - Подвижные игры в походах
  - 5.4. Подвижные игры для детей со зрительной патологией
    -
    - Подвижные игры для дошкольников
    - Подвижные игры для младших школьников
    - Контрольные вопросы и задания

- Глава 6
  -

- 6.1. Детский церебральный паралич и туризм
- 6.2. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях
- 6.3. Организация туристских походов с учетом нозологии
  -
  - Заболевания органов зрения
  - Заболевания суставов
  - Заболевания внутренних органов
- 6.4. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов
- 6.5. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте
- Контрольные вопросы и задания

- Глава 7
  - 7.1. Дыхательная гимнастика[21]
    -
    - Рациональное дыхание[22]
    - Трехфазное дыхание
    - Дыхательная гимнастика Стрельниковой[23]
  - 7.2. Самомассаж
  - 7.3. Гимнастика для глаз
    - Метод Бейтса[25]
    - Хатха-йога для детей
    - Упражнения для шеи и глаз
    - Упражнения для глаз
    - Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников по методу Демирчогляна[26]
    - Физкультминутка
  - 7.4. Антистрессовая пластическая гимнастика[28]
  - 7.5. Двигательная пластика по методу Слядневой[29]
  - 7.6. Танцевально-экспрессивный тренинг[30]
  - 7.7. Программа формокоррекционной ритмопластики «Отражение»[31]
  - 7.8. Программа по адаптивной физической

культуре для детей с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова
- 7.9. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными
- 7.10. Сказкотерапия (песочная терапия) [36]
  - Специальный курс по адаптивной физической культуре «Игры на песке»
  - Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук
- 7.11. Йога (основные элементы йоги – асаны)
- Контрольные вопросы и задания

- Глава 8
  -
  - 8.1. Русская национальная игра «Лапта»
  - 8.2. Хоккей на полу
  - 8.3. Радиальный баскетбол (питербаскет)
  - 8.4. Игры на радиальной площадке В. Евминова (Украина)
  - 8.5. Национальные виды спорта, игры и забавы Якутии
  - 8.6. Дартс
  - Контрольные вопросы и задания
- Глава 9
  - 9.1. Теоретические предпосылки
  - 9.2. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре
  - 9.3. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности
  - Контрольные вопросы и задания

- Заключение
- Список литературы

- notes
  - 1
  - 2

- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Под общей редакцией профессора С.П. Евсеева

Рекомендовано

Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям

49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»,

49.04.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»,

49.02.02 – «Адаптивная физическая культура»

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор С. С. Филиппов

доктор педагогических наук, профессор В. Н. Григорьев

Предисловие

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к основным дисциплинам, формирующим профессиональные компетенции работников в области физической и адаптивной физической культуры в процессе освоения студентами Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и среднего профессионального образования по специальности 050142 – «Адаптивная физическая культура».

При изучении этой дисциплины студенты должны освоить профессиональные компетенции в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видах двигательной активности.

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – основная дисциплина перечисленных направлений специальности, формирующая практические и методические умения и навыки выпускника. При изучении именно этой дисциплины студенты осваивают педагогический «инструментарий» воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Перед профессорско-преподавательским составом вузов, осуществляющих подготовку кадров по физической и адаптивной физической культуре, стоят следующие задачи:

– обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в физической и адаптивной физической культуре;

– сформировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной

деятельности;

– обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп;

– сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;

– обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических занятий и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Методические рекомендации

Дисциплина базовой (общепрофессиональной) части стандартов «Технологии физкультурно-спортивной деятельности…» опирается на такие дисциплины, как: теория и методика физической культуры, теория и организация адаптивной физической культуры, медико-биологические и психолого-педагогические дисциплины, а также важнейшие, с точки зрения практической подготовки выпускников, дисциплины: «Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения» и «Частные методики адаптивной физической культуры». В то же время технологии физкультурно-спортивной деятельности сами выступают как база практической и методической подготовки студентов к освоению дисциплин вариативной части (профилей) подготовки, а также для учебных и производственных практик.

Данные особенности дисциплины, а также имеющийся в Санкт-Петербургском национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта опыт образовательной деятельности по специальности «адаптивная физическая культура», привели к выводу о неизбежности и целесообразности дедуктивно-индуктивного способа освоения учебного материала, что значительно увеличило роль процесса обеспечения межпредметных связей перечисленных выше дисциплин. Кроме того, опыт Института адаптивной физической культуры и кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта дает основания сделать ряд рекомендаций по преподаванию дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности.».

Во-первых, преподавание этой дисциплины наиболее целесообразно осуществлять в форме различных видов аудиторных занятий (семинарских, практических и методических занятий, лекций), а не самостоятельной работы студентов.

Во-вторых, с целью более эффективного обеспечения координации действий, необходимых для реализации межпредметных связей, рекомендуется преподавание данной дисциплины проводить силами профессорско-преподавательского состава кафедр, осуществляющих чтение лекций и проведение семинарских и практически-методических занятий по дисциплинам «Теория и организация адаптивной физической культуры» и «Частные методики адаптивной физической культуры».

Например, в университете им. П.Ф. Лесгафта это поручено кафедре теории и методики адаптивной физической культуры. Разумеется, особенности конкретного образовательного учреждения, принятая в нем концепция реализации федеральных госстандартов по адаптивной физической культуре могут предусматривать и более подходящие для местных условий варианты.

В-третьих, для освоения студентами методических и практических умений и навыков, получения опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессии, формирования чувства эмпатии необходимо при освоении конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности, рассмотренных в учебнике, шире использовать профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности, которые подробно изложены в разделе «Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности» учебника. В частности, использование специального оборудования и инвентаря, разработанного специально для лиц с ограниченными возможностями здоровья (озвученные мячи, снаряды для игры в хоккей на полу и т. п.); моделирование ограничений двигательной деятельности студентов (применение искусственной депривации сенсорных систем, иммобилизация суставных движений, использование инвалидных колясок, выполнение заданий, в том числе игровых, в положении сидя и т. п.); включение студентов в совместную двигательную активность с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяют достаточно эффективно решать задачи, перечисленные в начале третьей рекомендации.

Учебник состоит из введения, двух разделов и заключения.

В первом разделе изложены теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности (ТФСД) как учебно-педагогической и научной дисциплины, классификация и характеристика основных групп ТФСД.

Во втором разделе учебника дана общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Во втором разделе рассматриваются:

– гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, – гидрореабилитация;

– коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре;

– туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями;

– нетрадиционные оздоровительные технологии;

– национальные спортивные и оздоровительные технологии;

– профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

В заключении изложены перспективы развития технологий физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогической и научной дисциплины.

Каждая глава завершается контрольными вопросами и заданиями для самопроверки усвоенных знаний.

При самостоятельной работе необходимо в дополнение к учебному пособию изучить содержание литературных источников, приведенных в книге, а также прочитать все статьи о различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности, опубликованные в журнале «Адаптивная физическая культура», который издается с 2000 года.

Преподавателям, которые будут проводить занятия по данной дисциплине, необходимо обязательно изучить требования к профессиональным компетенциям, приведенным в стандартах, и особенно примерную программу дисциплины, в которой представлены перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, тематика рефератов и контрольных работ, перечень вопросов к зачету и экзамену по всему курсу, распределение часов дисциплины по темам и видам работ, рекомендации по учебно-методическому обеспечению дисциплины.

Введение

Приоритетная цель в процессе преподавания дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – вооружить будущих специалистов по физической и адаптивной физической культуре основным педагогическим «инструментарием» воздействия на лиц с ограниченными возможностями здоровья; обеспечить условия для освоения ими прежде всего практических и методических умений и навыков. Имеется в виду обучение студентов технике выполнения физических упражнений, используемых в работе с инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья, и особенно формирование у них методических умений и навыков проведения занятий с применением тех или иных физкультурно-спортивных технологий (умений и навыков обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей занимающихся, их воспитания и др.).

В данном контексте дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» имеет много общего с дисциплиной «Базовые виды двигательной деятельности» и разделом стандарта «Физическая культура», на которых студенты осваивают технику выполнения различных физических упражнений, развивают и совершенствуют свои физические качества и способности, формируют профессионально важные качества личности и, разумеется, осваивают методические умения и навыки проведения занятий с применением физкультурно-спортивных технологий. Именно при прохождении этих дисциплин студенты осваивают виды двигательной деятельности, составляющие основу, базу содержания физической культуры – гимнастику, плавание, легкую атлетику, спортивные и подвижные игры, атлетизм, туризм и др. Однако при изучении этих дисциплин акцент делается на физическое совершенствование самих студентов и формирование у них методических умений и навыков для работы со здоровыми людьми, что явно недостаточно для будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Поэтому в дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» подбор физических упражнений, средств и методов обучения, развития и воспитания занимающихся осуществляется с учетом и исходя из специфики адаптивной физической культуры и той группы людей, у которых имеются различного рода заболевания

или инвалидность.

В связи с этим вопросы разработки и практического применения тех или иных физкультурно-спортивных технологий рассматриваются в этой дисциплине через призму важнейших для адаптивной физической культуры теоретико-методических положений.

Первая группа таких положений находится в плоскости потребностно-мотивационных особенностей применения тех или иных двигательных действий. Другими словами, стратегию их использования изучают с точки зрения того, для удовлетворения каких потребностей применяются те или иные формы двигательных проявлений человека, какими мотивами он при этом руководствуется, какие приоритетные цели ставит перед собой.

В учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры»[1] выделено шесть ее видов, удовлетворяющих различные потребности человека в этой сфере деятельности, имеющих специфические особенности мотивации участия в занятиях, определяющих конкретные целевые установки включения в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Таким образом, изучение технологий физкультурно-спортивной деятельности предусматривает рассмотрение особенностей применения тех или иных физических упражнений в адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности.

Вторая группа теоретико-методических положений вытекает из необходимости учета особенностей людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, ограничений их двигательной функции, обусловленных тем или иным заболеванием. Данные вопросы подробно рассматриваются в дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры».

В этой дисциплине студентам дается система сведений о базовых концепциях частных методик адаптивной физической культуры и конкретных методиках для детей с нарушением зрения, слуха, с умственной отсталостью, при детском церебральном параличе, детей с поражением спинного мозга, с врожденными аномалиями развития и после ампутаций конечностей, а также об организации работы с родителями детей-инвалидов. Однако дисциплина «Частные методики адаптивной физической культуры» представляет собой в большей степени теоретический курс, где фактически отсутствует работа студентов

по собственному физическому совершенствованию. Все внимание педагогов сосредоточено на овладении студентами знаний и методических умений проведения, как правило, комплекса упражнений, какой-нибудь игры, фрагмента урока с воспитанниками, обучающимися в специальном (коррекционном) образовательном учреждении того или иного вида для детей с отклонениями в развитии.

На сегодняшний день еще не в полной мере обобщены и систематизированы сведения о частных методиках адаптивной физической культуры для других возрастных групп населения (помимо детского возраста).

Сказанное позволяет еще раз уточнить основную целевую установку, стоящую перед дисциплиной «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

Во-первых, в процессе изучения этой дисциплины студенты должны практически освоить большое количество физических упражнений, которые они смогут использовать в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Во-вторых, они должны овладеть методическими умениями и навыками проведения занятий с данной категорией занимающихся (умениями и навыками объяснения техники выполнения упражнений и их показа; обнаружения и исправления ошибок; оказания физической помощи и страховки; применения технических средств и тренажеров; проведения тестирования уровня развития физических качеств и способностей и др.).

В-третьих, и при практическом освоении упражнений, и при формировании методических умений и навыков необходимо самое пристальное внимание обращать на тщательное рассмотрение и изучение особенностей применения тех или иных двигательных действий, особенностей разработки и использования конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности в каждом из шести видов адаптивной физической культуры, во всех возрастных и нозологических группах занимающихся.

Авторы первого учебника по данной дисциплине хорошо осознают, насколько это трудные задачи, отчетливо понимают, что для их эффективного решения в ряде случаев недостает фактологического материала. Поэтому они с благодарностью примут все замечания по содержанию представленного материала и пожелания по его доработке и совершенствованию.

Раздел 1
Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Глава 1
Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина

Как отмечалось во введении к данному учебнику, «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – основная, базовая дисциплина, формирующая практические и методические умения и навыки, педагогический «инструментарий» выпускника, ориентированного на работу в области адаптивной физической культуры.

Основные средства воздействия на занимающихся адаптивной физической культурой – физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы.

Важнейшие понятия в рассматриваемой дисциплине – метод, методический прием, педагогическая технология и др.

Поэтому прежде всего необходимо уточнить эти понятия.

В учебнике «Теория и методика физической культуры» Ю.Ф. Курамшин дает обстоятельный анализ таким понятиям, как «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление»[2].

Обобщая точки зрения различных авторов, определяющих «метод» как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого решаются поставленные задачи; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемой для решения определенного круга задач и др., Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение метода (с. 59):

Метод – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

С точки зрения адаптивной физической культуры в данном определении необходимо уточнить, что под учащимся следует понимать, безусловно, не только школьника, а занимающегося

любого возраста, а также добавить, что его деятельность по освоению двигательных действий, развитию физических качеств и формированию свойств личности должна осуществляться в контексте коррекционной, компенсаторной и профилактической работы.

Под ***методическим приемом*** понимают способы реализации какого-либо метода в конкретной педагогической ситуации.

Понятие ***методика*** употребляется в теории физической культуры в двух смыслах (Курамшин Ю.Ф., 2003, с. 59):

– в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;

– в широком, как совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий (методика физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

Методический подход представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития, а ***методическое направление*** – это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-либо одного доминирующего фактора (Курамшин Ю.Ф., 2003, с. 61).

Конкретизация рассмотренных понятий применительно к адаптивной физической культуре проведена Л.В. Шапковой, которая также систематизировала наиболее типичные для данного вида физической культуры методы в контексте их традиционной классификации[3]:

– методы формирования знаний;

– методы обучения двигательным действиям;

– методы развития физических качеств и способностей;

– методы воспитания личности;

– методы взаимодействия педагога и занимающихся.

При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо использовать методы, изложенные в учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Однако при изучении дисциплины, содержание которой рассмотрено в настоящем учебнике, важнейшее понятие – «технология». Именно поэтому оно вынесено в название этой дисциплины.

До недавнего времени словосочетания «педагогическая технология», «технология педагогической деятельности» или, как частный случай, «технология физкультурно-спортивной деятельности» считались недопустимой вольностью в трактовке таких сугубо творческих и интимно-психологических процессов, как обучение и воспитание (Беспалько В.П., 1989, с. 5). Однако тысячи учителей и методистов, тренеров и инструкторов разрабатывали планы-конспекты уроков, подробные сценарии социально-педагогических акций, экскурсий; планировали нагрузку учебно-тренировочного процесса, воспитательные мероприятия, производительный труд школьников и многое другое, то есть занимались планированием. При этом они как бы не обращали внимания на то, что любое планирование противостоит экспромту, действиям по интуиции, а значит, становится началом технологии.

Постепенно понятие «педагогическая технология» овладевало педагогическими работниками – от первоначального представления об обучении с помощью технических средств до систематичного и последовательного воплощения на практике заранее спроектированного учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов.

Глубинный смысл «педагогической технологии» состоит в следующем[4].

Во-первых, с помощью педагогической технологии преподаватели стремятся свести к минимуму педагогические экспромты и перевести практическое преподавание на путь ***предварительного проектирования*** учебно-воспитательного процесса и последующего воспроизведения проекта на занятии.

Во-вторых, в отличие от ранее использующихся методических поурочных разработок, предназначенных для преподавателя, педагогическая технология предполагает проект учебно-воспитательного процесса, определяющий ***структуру и содержание учебно-познавательной деятельности и самих учащихся*** (или занимающихся физическими упражнениями).

В-третьих, существенная черта педагогической технологии – ***процесс целеобразования.*** Если в традиционной педагогике проблема целей не особенно волнует теоретиков и практиков, цели заданы весьма нечетко, а степень их достижения определена приблизительно, то в педагогической технологии это ***центральная проблема,*** рассматриваемая в двух аспектах: 1) ***диагностичного целеобразования и объективного контроля качества усвоения учащимися учебного материала*** и 2) ***развития личности в целом.***

В-четвертых, важнейший принцип разработки педагогической

технологии, ее реализации на практике – ***принцип структурной и содержательной целостности всего учебно-воспитательного процесса.*** Принцип целостности означает, что при разработке проекта будущей педагогической технологии любого из видов образования необходимо достичь гармоничного взаимодействия всех элементов педагогической системы – занимающиеся, цели обучения и воспитания (общие и частные), содержание обучения и воспитания, процессы обучения и воспитания, педагоги, организационные формы работы – как в рамках одного периода обучения и воспитания, так и на весь период применения педагогической технологии.

При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо руководствоваться рассмотренными положениями, раскрывающими смысл «педагогической технологии». В то же время применение тех или иных физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья требует учета целого ряда факторов.

Прежде всего необходимо помнить, что реакция организма людей с ограниченными возможностями на нагрузку отличается от реакции здоровых занимающихся. Она более дифференцирована и более непредсказуема. Поэтому, прежде чем начинать планирование физической нагрузки, необходимо тщательно изучить особенности заболевания занимающихся, показания и особенно противопоказания использования тех или иных физических упражнений или режимов их использования.

Следует учитывать, что инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья имеют особый склад личности, очень часто отягощены психологическими комплексами (неуверенности в себе, отчужденности, неполноценности, а иногда, напротив, агрессивности, эгоистичности и т. п.). Данные обстоятельства требуют от педагогов по адаптивной физической культуре более внимательного отношения к занимающимся, проявления доброжелательности, эмпатии, более совершенной педагогической техники общения, культуры и техники речи, владения элементами театральной педагогики (Канкалин В.А., Чихаев В.П., 1987; Евсеев С.П., 2005, 2012).

Таким образом, до разработки физкультурно-спортивных технологий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо предусмотреть этап предварительного изучения занимающихся, а также использовать более гибкую систему проектирования учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса.

При изучении дисциплины «Технологии физкультурно-

спортивной деятельности…» студенты должны усвоить ряд установочных положений (принципов), которыми они будут руководствоваться в своей практической работе.

1. Всю систему взаимоотношений с занимающимися во время занятий адаптивной физической культурой необходимо выстраивать в соответствии с личностно-ориентированной гуманистической концепцией отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья. Основные идеи этой концепции – социальная интеграция инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей в реализации образа жизни, характерного для здоровых людей в данных социально-экономических условиях.

2. Соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей людей с отклонениями в состоянии здоровья по сравнению со здоровыми согражданами предполагает исключение всяческих их притеснений, с одной стороны, а также превышение их прав, подчеркивание исключительности данного контингента занимающихся – с другой.

3. Подбор средств и методов работы с людьми с ограниченными возможностями, разработку и применение технологий физкультурно-спортивной деятельности следует осуществлять с учетом и исходя из конечных целей индивидуального существования, определяющих всю систему жизненных установок (аксиологической – ценностной – концепции их жизни). Необходимо помнить, что отношение к здоровью, к собственной двигательной активности не существует изолированно от отношения к другим сторонам жизни и поэтому может быть изменено лишь в контексте изменения системы отношений личности в целом. Поэтому, работая со взрослыми инвалидами, необходимо прежде всего выяснить ценностную концепцию жизни каждого занимающегося и попытаться «встроить» в нее ценности адаптивной физической культуры. Если же педагог работает с детьми и подростками, то ему следует, в первую очередь, попытаться сформировать их ценностные ориентации, исходя из установок на здоровый образ жизни.

4. При разработке и практическом применении физкультурно-спортивных технологий необходимо стремиться к тому, чтобы занятия адаптивной физической культурой были интересными и привлекательными для занимающихся, вызывали у них удовольствие и радость. Следует использовать музыкальное сопровождение занятий, включать в них элементы игрового и соревновательного методов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности…» применительно к адаптивной физической культуре – достаточно новая для России учебно-педагогическая дисциплина, находящаяся в стадии разработки и совершенствования.

В ней систематизируются самые различные подходы к всестороннему развитию и совершенствованию лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе использования физкультурно-спортивных технологий.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина

В главе 3 учебника «Теория и организация адаптивной физической культуры» представлен рисунок, на котором изображена декартова пространственная система координат, включающая в себя пространство научных проблем адаптивной физической культуры. На осях этой системы координат размещены:

– виды адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности);

– виды (профиль, нозологическая группа) заболевания и (или) инвалидности;

– возрастные периоды жизни человека (возраст).

Научные проблемы адаптивной физической культуры как интегративной научной дисциплины включают все проблемы, касающиеся лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые занимаются физическими упражнениями, (включая, разумеется, и инвалидов): социальные, психологические, медицинские, биологические, технические, правовые, финансовые и другие.

Говоря о технологиях физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплине, необходимо подчеркнуть, что все ее научные проблемы также входят в очерченное рассматриваемой системой координат пространство научных проблем адаптивной физической культуры. Однако ее объектом исследования стали именно технологии физкультурно-спортивной деятельности, то есть прежде всего сами физические упражнения, их влияние на организм и личность занимающихся.

Здесь имеется в виду: техника выполнения тех или иных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья;

методика обучения двигательным действиям с учетом вида адаптивной физической культуры, возрастной и нозологической группы занимающихся; методика развития и совершенствования их физических качеств и способностей; методика формирования свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями и т. п. При этом необходимо всегда помнить, что перечисленные проблемы обучения, развития, воспитания, тщательно и многократно изучавшиеся в общей теории физической культуры (особенно в теории физического воспитания и теории спорта), в адаптивной физической культуре и ее технологиях физкультурно-спортивной деятельности должны встраиваться в проблемы эффективного решения коррекционных, компенсаторных и профилактических задач.

Таким образом, особенности занимающихся адаптивной физической культурой дают основание для включения в число приоритетных научных проблем технологий физкультурно-спортивной деятельности, по которым в традиционной физической культуре не проводилось достаточного количества исследований как фундаментального, так и прикладного характера. Но если в традиционной физической культуре, фокусирующей свое внимание на применении физкультурно-спортивных технологий в работе со здоровыми людьми, данные проблемы, по мнению авторов, не имели существенного значения, то в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья их исследование принципиально важно, зачастую оно предопределяет конечный результат всей деятельности в адаптивной физической культуре.

Рассмотрим эти проблемы.

1. Влияние на физическую работоспособность индивидуального (эндогенного) годичного цикла, который не зависит от календарного года.

Этой проблемой применительно к здоровым людям занималась В.И. Шапошникова с соавторами (Шапошникова В.И., Левин М.Я., Левин В.Р. и др., 1975; Шапошникова В.И., 1996, 1998; Шапошникова В.И., Нарциссов Р.П., Барбараш Н.А., 2000). Оказалось, что у спортсменов существует определенная закономерность в распределении количества личных рекордов по месяцам индивидуального года.

Проведенные Л.С. Барбараш, О.Л. Барбараш и Н.А. Барбараш исследования показали, что у больных ишемической болезнью сердца существует индивидуально-годичный ритм изменения неспецифической резистентности организма, проявляющийся в условиях предоперационного психоэмоционального стресса. Значительное увеличение риска развития фибрилляций

желудочков, гнойно-септических осложнений и случаев недостаточности кровообращения было отмечено в четвертом триместре индивидуального-годичного цикла. Авторы это объясняют снижением иммунологической защиты организма, сочетающимся с истощением стрессреализующего и стресслимитирующего звеньев гипотоламо-гипофизарно-надпочечниковой системы в этот период.

Результаты проводимого в разные периоды оперативного вмешательства показали, что наименее благоприятный для проведения аортокоронарного шунтирования у больных ишемической болезнью сердца – четвертый триместр индивидуального годичного цикла, а оптимальный – второй триместр.

Первый триместр наиболее «агрессивный» в плане развития острого инфаркта миокарда и характеризуется повышенной активностью полиморфно-ядерных лейкоцитов, низким уровнем антиоксидантной защиты и высоким процентом изменений перекисного окисления липидов и антиоксидантной активности (Барбараш Л.С., О.Л., Н.А., 2001, с. 165).

Общий вывод, который сделан этими авторами, состоит в том, что помимо известных ранее факторов, определяющих риск хирургического лечения ишемической болезни сердца, существует и влияние индивидуального годичного цикла.

Для адаптивной физической культуры очень важно, что риск хирургического лечения ишемической болезни сердца, наблюдающийся в тот или иной период индивидуального годичного цикла, обусловлен снижением иммунологической защиты организма, истощением гипотоламо-гипофизарно-надпочечниковой системы, повышенной активностью полиморфноядерных лейкоцитов, низким уровнем антиоксидантной защиты, низким процентом изменений перекисного окисления липидов и антиоксидантной активностью, играющих огромную роль в адаптации организма человека к физическим нагрузкам. Поэтому при планировании процесса развития и совершенствования физических качеств и способностей, и особенно процесса развития и становления спортивной формы, необходимо учитывать особенности индивидуального годичного цикла занимающихся, закономерности протекания того или иного заболевания в его различные периоды.

2. Влияние генетической предрасположенности лиц с ограниченными возможностями к тому или иному виду мышечной деятельности.

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

по сравнению со здоровыми людьми выполнение принципа «навстречу природе», то есть подбор физических упражнений, вида соревновательной деятельности в соответствии с генетической предрасположенностью, имеет существенно большее значение. Это можно объяснить тем, что наличие патологии осложняет процесс адаптации к физическим нагрузкам. Применение же видов мышечной деятельности, генетически не свойственных занимающемуся, по существу, обрекает его на постоянные перенапряжения тех или иных функциональных систем организма.

Генетическая предрасположенность может определяться на основе однократного выявления II, ID и DD аллелей ангиотензин-превращающего фермента (АПФ). Геном ДНК выделяется из слюны, полиморфная часть гена усиливается в полимерной цепной реакции, и продукты реакции определяются электрофорезом в 8 %-ном полиамидном геле (Бундзен П.В., Загранцев В.В., Назаров И.Б., Рогозкин В.А., Колодий О.В., Коротков К.Г., 2002).

3. Важнейшая проблема при определении оптимальных физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре – выявление методов экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся.

Если первые две проблемы предполагают определение факторов, влияющих на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности, то решение данной проблемы позволяет изыскать средства и методы получения текущей информации о состоянии занимающихся, которая позволит осуществлять коррекцию педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.

Один из таких методов – газоразрядная визуализация, позволяющая регистрировать и количественно оценивать свечение, возникающее вблизи поверхности объекта при помещении его в электромагнитное поле высокого напряжения (Коротков К.Г., 2001). При этом исследуют стимулированную электромагнитным полем и газовым разрядом эмиссию фотонов, электронов, а также других частиц биологического объекта. Биологическая эмиссия усиливается в газовом разряде, переводится в цифровой код за счет системы видеопреобразования, поступает в компьютер и после цифровой обработки представляется (визуализируется) в виде газоразрядного изображения (ГРВ-граммы), которое представляет собой пространственно распределенную группу участков свечения различной яркости. Сформированный в ходе совместных исследований специалистов России (Санкт-Петербургский

научно-исследовательский институт физической культуры), США, Швеции, Финляндии и Словакии банк данных позволил определить зону нормы для вышеуказанных параметров ГРВ-грамм, характерных для практически здоровых людей разных возрастных групп и пола (Бундзен П.В., Коротков К.Г., Баландин В.И., 2001).

Регистрация ГРВ-граммы – неинвазивное, безболезненное и быстрое исследование. Его можно проводить повторно, многократно, в процессе курса терапии, в ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований. Метод ГРВ позволяет косвенным образом судить об уровне энергетических запасов молекулярного уровня функционирования структурно-белковых комплексов. Его биофизическая основа – есть протекание импульсного электрического тока в непроводящих биологических тканях, которое может обеспечиваться за счет межмолекулярного переноса возбужденных электронов в контактной области между макромолекулами (Рубин А.Б., 1999).

Аппаратный комплекс «ГРВ», используемый при проведении ГРВ-графии, разрешен к применению Комитетом по новой медицинской технике Министерства здравоохранения Российской Федерации и Госстандартом России с 1999 года и выпускается серийно.

Вторым перспективным методом анализа и оценки функционального состояния занимающихся адаптивной физической культурой стала компьютерная система мониторинга функционального состояния «Динамика-100» (Евсеев С.П., Зеленцова Т.И., 2002).

Многообразие нозологических групп инвалидности и отклонений в состоянии здоровья лиц, занимающихся адаптивной физической культурой (сенсорные системы, опорнодвигательный аппарат, интеллект, речь, соматические системы, сочетания различных поражений), вызвало потребность в поиске методов комплексной оценки функционального состояния занимающихся, а не только особенностей той или иной патологии.

Исходя из современных представлений о пространственно-временном единстве организма человека и процессов управления в нем, центральным фактором интеграции и организации является время, а точнее, физиологический интервал – хронотоп (по Введенскому-Ухтомскому). Следовательно, существование живой саморегулирующейся системы невозможно без постоянного обмена информацией на всех уровнях организации – от клеточного до организменного. Заключена эта информация в сопряженных физиологических интервалах деятельности на разных этапах управления.

Главная идея методики применения компьютерной системы мониторинга функционального состояния «Динамика-100» заключена в том, что любая вегетативная функция, например ритмическая деятельность сердца, содержит в себе всю полноту информации о протекании данного процесса на всех уровнях управления им. И, что важнее, в ней будет отражена функция всего организма в целом. Используемый в системе статистический анализ 300 электрокардиосигналов – удобная модель для получения всей полноты информации о функциональном состоянии организма. Это обусловлено тем, что:

– биоэлектрическая активность сердца есть отражение всей совокупности нейрогормональных связей, т. е. выражение фундаментального свойства любой живой системы формироваться и проявлять свои качества в процессе взаимодействия со средой;

– любые изменения, независимо от их места и причины, обязательно вызывают изменения в ритмической активности регулирующих центров – периферических и центральных; при этом управляющие сигналы вызывают ответные изменения в ритмической активности сердца;

– осуществление ритмической деятельности сердца возможно лишь при осуществлении определенных фазовых соотношений между колебательными мозговыми и сердечными процессами.

При создании системы использованы последние достижения физиологии и клинической медицины и предложены новые высокоинформативные показатели для оценки состояния различных систем организма: центральной нервной системы, тонуса вегетативной нервной системы, адаптивных возможностей организма, резервов управления, показателей энергетического обмена и т. д.

«Динамика-100» позволяет:

– определять в режиме скрининга различные показатели здоровья занимающегося и выявлять отклонения от нормы на фоне субъективно хорошего самочувствия;

– осуществлять динамическое наблюдение за состоянием здоровья при проведении лечебно-профилактических, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

В заключение необходимо отметить, что пространство научных проблем адаптивной физической культуры, и технологий физкультурно-спортивной деятельности в частности, столь обширно и недостаточно изучено, что выдвигает на одно из первых мест научно-исследовательскую деятельность в данной сфере социальной практики. При этом, разумеется, необходимо привлекать все известные методы исследования:

биомеханический анализ техники и механико-математическое моделирование ее оптимальных вариантов на основе математической теории оптимизации; антропометрические методы и диагностику морфофункционального статуса занимающихся; определение качества здоровья; диагностику психоэмоционального статуса и спортивно-важных качеств; диагностику психомоторики и психомоторной мобилизации; методы определения личностных характеристик человека с отклонениями в состоянии здоровья и многие другие.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».

2. Дайте определение «педагогической технологии».

3. Каковы особенности разработки и практического применения физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями?

4. Перечислите основные установочные положения (принципы) применения физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

5. Каким образом сформирована декартова пространственная система координат, очерчивающая пространство научных проблем адаптивной физической культуры (какие признаки размещены на трех ее осях)?

6. Конкретизируйте объект исследования научной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».

7. Дайте краткую характеристику двух важнейших проблем, предполагающих определение факторов, которые влияют на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработке физкультурно-спортивных технологий.

8. Какие современные методы экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся представлены в данном параграфе? Расскажите о теоретических сведениях, положенных в их основу.

Глава 2
Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности

Физическое упражнение – основное средство, важнейшее «орудие» воздействия на человека с отклонениями в состоянии здоровья в любой физкультурно-спортивной технологии. В совокупности с естественно-средовыми и гигиеническими факторами физические упражнения составляют педагогический «инструментарий» специалиста по адаптивной физической культуре.

Как отмечает Ю.Ф. Курамшин, физические упражнения – это двигательные действия, с помощью которых педагоги решают образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

В адаптивной физической культуре под физическими упражнениями следует понимать двигательные действия, с помощью которых педагоги решают коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи в процессе решения образовательных, воспитательных задач и задач физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов (Евсеев С.П., 2002).

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, представлены в табл. 2.1.

Важный этап построения любой технологии физкультурно-спортивной деятельности – построение классификации физических упражнений. Правильно построенная классификация представляет собой эффективный метод исследования, который не только позволяет охватить все изучаемые объекты с учетом их развития и связей между ними, но и способствует обнаружению новых, неизвестных ранее объектов и выявлению их связей с существующими.

Таблица 2.1

Совокупность задач, решаемых в адаптивной физической культуре с помощью физических упражнений

Задачи	Коррекционные	Компенсаторные	Профилактические
Образовательные	Коррекционно-образовательные	Компенсаторно-образовательные	Профилактически-образовательные
Воспитательные	Коррекционно-воспитательные	Компенсаторно-воспитательные	Профилактически-воспитательные
Развивающие	Коррекционно-развивающие	Компенсаторно-развивающие	Профилактически-развивающие

Классификация – это логическая операция, состоящая в разделении всего изучаемого множества предметов или явлений по обнаруженным сходствам и различиям на отдельные группы или подчиненные множества, называемые классами. Необходимым условием классифицирования является выделение классификационного признака или основания деления.

Выделяют «классификацию-процесс» (собственно классифицирование) и «классификацию-результат» (продукт классифицирования) (Яхонтов Е.Р., 1989).

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений (Наталов Г.Г.). В последнем учебнике по теории и методике физической культуры Ю.Ф. Курамшин выделил 13 классификационных признаков разделения физических упражнений на группы.

Здесь рассмотрим классификации физических упражнений, имеющие наибольшее значение для адаптивной физической культуры.

1. Классификация упражнений **по анатомическому признаку**, где прежде всего выделяют упражнения **для тех или иных суставов (суставных движений)**: лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных, суставов позвоночника (шейных, грудных, поясничных позвонков), суставов пальцев рук и ног. К данной классификации очень близка классификация упражнений **по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп**, в которой выделяют упражнения для мышц: шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы (их обычно используют в бодибилдинге, атлетической гимнастике, шейпинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте и других видах спорта).

Для адаптивной физической культуры очень важны упражнения для мышц пальцев рук (пальчиковая гимнастика) и ног, а также для мышц лица (мимическая гимнастика) (Михайлова Ю.Г., 1998, 2000, 2002).

Однако классификация физических упражнений в

зависимости от проработки тех или иных суставов (суставных движений) более конкретна и точна. Поэтому именно ей отдается предпочтение в адаптивной физической культуре.

При подборе упражнений для конкретных суставных движений, а также их сочетаний необходимо учитывать классификацию суставов по осям вращения и формам суставных поверхностей: одноосные (цилиндрический или вращательный, блоковидный); двуосные (эллипсоидный, седловидный, мыщелковый); многоосные (шаровидный, плоский).

2. Классификация упражнений **по интенсивности выполняемой занимающимся нагрузки**. В большинстве случаев они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности. Хотя значительно чаще данную классификацию применяют для выделения тех или иных методов развития и совершенствования физических качеств, ее можно использовать и для разделения на группы самих упражнений, выполнение которых требует от занимающегося проявления соответствующих усилий.

3. Классификация упражнений **по преимущественному воздействию на различные системы и функции организма** (органы дыхания, кровообращения, вестибулярный аппарат и др.).

4. Классификация упражнений **по нозологическому принципу или лечебному эффекту**.

Здесь выделяют упражнения для лечения тех или иных заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни и заболеваний сосудов; пневмонии, бронхиальной астмы, муковисцидоза, эмфиземы и др.; нарушений мозгового кровообращения, травматической болезни спинного мозга, остеохондроза позвоночника и невритов периферических нервов и т. д. Обычно такую классификацию используют в физической реабилитации или при организации занятий по лечебной физической культуре.

5. Классификация упражнений, используемых **в основных направлениях адаптивного спорта**: паралимпийском, сурдлимпийском, специальном олимпийском.

6. Классификация упражнений **по структуре движений** (циклические, ациклические, смешанные). В группу циклических упражнений входят: ходьба, бег, плавание и др.; ациклических: гимнастические упражнения на снарядах, метание диска и молота, толкание ядра и др.; смешанных: прыжки в длину или высоту с разбега, опорный прыжок в гимнастике, метание копья с разбега и др.

7. Классификация упражнений **по преимущественному**

воздействию на развитие и совершенствование качеств и способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых и других способностей (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Существует множество и других классификаций физических упражнений. В адаптивной физической культуре очень важно осуществлять индивидуальный подбор упражнений для каждого занимающегося, а также решать прямо противоположную задачу – изыскивать упражнения универсального характера, которые были бы полезны всем без исключения занимающимся, независимо от того, к какой нозологической группе они относятся.

Говоря о классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности, отметим, что здесь также существует большое их количество, так как технология – более сложное образование по сравнению с физическим упражнением и включает в себя целый ряд компонентов педагогической системы.

Учитывая выше сказанное, в самом общем виде все технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от **направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий** можно разделить на две группы:

1) технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний;

2) технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

Технологии первой группы предусматривают оздоровление занимающихся, обучение их умениям и навыкам психосоматической саморегуляции, а второй – коррекцию, компенсацию и профилактику тех или иных заболеваний: зрения, осанки, дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.

По сложившейся в России традиции выделим три подхода к классификации физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре.

Первый подход предусматривает классификацию технологий физкультурно-спортивной деятельности, исходя из выделения конкретных проблемных зон организма. В частности, выделяют технологии (методики) физкультурно-спортивной деятельности для лиц с нарушением зрения, слуха, с умственной отсталостью, при последствиях церебральных параличей, лиц с поражением спинного мозга, с врожденными аномалиями развития и после

ампутации конечностей, а также технологии совместной работы родителей с детьми-инвалидами (Шапкова Л.В. с соавторами, 2003).

Второй подход предполагает классификацию физкультурно-спортивных технологий в зависимости от вида адаптивной физической культуры, в котором их реализуют тренеры и педагоги. Здесь выделяют технологии физкультурно-спортивной деятельности в: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности (Евсеев С.П., 2002).

Третий подход предусматривает классификацию технологий в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

В практической работе специалист по адаптивной физической культуре будет реализовывать технологии, интегрирующие признаки всех трех выделенных подходов. Например, он будет осуществлять технологию спортивной деятельности (на материале конкретного вида адаптивного спорта) с незрячими (или слабовидящими) детьми 12-летнего возраста или технологии адаптивного физического воспитания юношей 16 лет с последствиями заболевания детским церебральным параличом и т. п.

Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности

Рассмотрим наиболее общие черты технологий физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры с учетом основных характеристик педагогической технологии, изложенных в первой главе учебника.

I. Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса и последующее воспроизведение проекта на занятиях.

Обобщение опыта применения физических упражнений в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяет констатировать, что предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса и последующее воспроизведение проекта на занятиях применяют в адаптивной физической культуре значительно реже и в существенно менее строгом виде по сравнению с традиционной физической культурой. Это можно объяснить как объективными причинами (особенностями занимающихся, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья), так и субъективными

факторами (чрезмерной осторожностью педагогов, недостаточным уровнем их теоретической подготовки, отсутствием соответствующей диагностической аппаратуры и др.).

Поэтому о технологиях физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре в соответствии с понятием, рассмотренным в первой главе, можно говорить лишь применительно к некоторым ее видам.

Одним из таких видов стало адаптивное физическое воспитание, реализуемое в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.

Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса в данных образовательных учреждениях обусловлено действующими государственными программами по физической культуре для каждого из восьми видов коррекционных учреждений: для обучения и воспитания неслышащих детей (коррекционное учреждение I вида), слабослышащих (II вида), незрячих и слабовидящих (III и IV вида), с тяжелой речевой патологией (V вида), с нарушениями опорно-двигательного аппарата (VI вида), с задержкой психического развития (VII вида), с умственной отсталостью (VIII вида) учащихся (обучающихся и воспитанников).

На основании действующих государственных программ учителя разрабатывают годовые и четвертные планы-графики, а также конспекты (полные или сокращенные) уроков, которые реализуют в учебно-воспитательном процессе.

Значительно хуже обстоит дело с адаптивным физическим воспитанием в обычной массовой школе, где его реализуют с учащимися специальных медицинских групп (СМГ). Здесь лишь делаются первые попытки разработки конкретных программ по адаптивной физической культуре, предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса, организации его в рамках действующего школьного расписания (Аксенова О.А., 2002, 2003, 2004).

Данное обстоятельство объясняется тем, что существующая система адаптивного физического воспитания в массовой школе с учащимися СМГ, количество которых в последние годы постоянно растет и достигает 30–40 % общего количества школьников, строится по остаточному принципу и, как правило, либо совсем не проводится, либо проводится по усмотрению учителей физической культуры, которые, по существу, оправдывают отсутствие попыток предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса большим количеством нозологических

форм заболеваний школьников и необходимостью воплощения в жизнь принципа индивидуализации.

Так, например, в одном из последних пособий для учителей – «Настольной книге учителя физической культуры»

В.К. Велитченко отмечает, что «оплата труда учителей, проводящих занятия с учащимися спецгруппы, должна производиться в пределах имеющейся экономии денежных средств по фонду зарплаты учителей с их тарификацией по ставкам зарплаты» (с. 61).

Ко второму виду адаптивной физической культуры, где активно внедряют технологии физкультурно-спортивной деятельности, относится адаптивный спорт. Здесь используют подход к проектированию учебно-тренировочного процесса (планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в рамках макро-, мезо-, микроциклов и т. п.), хорошо зарекомендовавший себя в практике спорта высших достижений у здоровых людей (Матвеев Л.П., 1991, 2005; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000; Курамшин Ю.Ф., 2003; Рубин В.С., 2009; Иссурин В.Б., 2010 и др.).

В целом ряде субъектов Российской Федерации действуют детско-юношеские спортивно-адаптивные школы для детей с отклонениями в состоянии здоровья и детей-инвалидов. Такие учреждения, реализующие дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности (с незначительными расхождениями в названии), функционируют в Красноярске, Уфе, Воронеже, Костроме, Саратове, Туле и других городах.

Госкомспортом России подготовлены и изданы Типовые программы по видам спорта для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии, которые могут быть положены в основу предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса в адаптивном спорте. К ним относятся: Типовая программа по плаванию (2002); Типовая программа по лыжным гонкам (2002); Типовая программа по настольному теннису (2003); Типовая программа по футболу (2003); Типовая программа по фехтованию на колясках (2009) и Типовой план-проспект учебной программы для физкультурно-спортивного клуба инвалидов (2003).

В настоящее время завершается разработка Специальных федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта.

Данные программы и стандарты следует рассматривать как важный базис внедрения педагогических технологий в перечисленных видах адаптивного спорта.

Третьим видом адаптивной физической культуры с

достаточно хорошими традициями предварительного проектирования применения физических упражнений является физическая реабилитация или лечебная физическая культура. Правда, в этом случае физкультурно-спортивная технология носит не столько педагогический, сколько лечебный потенциал (хотя в ней присутствуют обучение двигательным действиям и воспитание).

Подробные описания комплексов лечебной гимнастики с указанием дозировки упражнений, точным описанием исходных положений и способов выполнения двигательных действий, то есть важнейших компонентов технологий физкультурно-спортивной деятельности с лечебной направленностью, приведены в ряде учебников, руководств и учебных пособий по физической реабилитации и (или) лечебной физической культуре, например, в учебнике для академий и институтов физической культуры: «Физическая реабилитация» (под общей ред. проф. Попова С.Н., 1999), в руководстве для врачей: «Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации» (под ред. Каптелина А.Ф., Лебедевой И.П., 1995) и других изданиях.

Что же касается остальных видов адаптивной физической культуры, то в них внедрение технологий физкультурно-спортивной деятельности только начинается или касается лишь отдельных компонентов учебно-воспитательного процесса.

Так, например, в адаптивной двигательной рекреации при проведении походов выходного дня проектируют прежде всего организационно-хозяйственные мероприятия, а в экстремальных видах двигательной активности – мероприятия, обеспечивающие безопасность занимающихся, создающие условия только для субъективного переживания ими риска или опасности.

II. Проект учебно-воспитательного процесса, определяющий структуру и содержание учебно-познавательной и других видов деятельности самих занимающихся.

В отличие от учебно-воспитательного процесса по другим дисциплинам дошкольного, школьного или профессионального (начального, среднего, высшего) образования в адаптивной физической культуре, включая все ее шесть видов, структуру и содержание любой деятельности занимающихся педагог всегда тщательно продумывает и проектирует.

Наиболее полно и конкретно это осуществляется в адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, физической реабилитации и в экстремальных видах двигательной активности. В адаптивной двигательной рекреации и особенно в креативных (художественно-музыкальных)

телесноориентированных видах двигательных проявлений человека структуру и содержание различных способов деятельности занимающихся планируют лишь в общих чертах, оставляя им свободу для поиска и творчества.

III. Процесс целеобразования.

В любом виде адаптивной физической культуры в той или иной технологии физкультурно-спортивной деятельности, независимо от преобладания в ней педагогической или лечебной составляющей, процесс целеобразования занимает центральное место. Конкретизация потребностей, мотивов, целевых установок занимающихся положена во главу угла выделения основных видов адаптивной физической культуры. Четкая формулировка целей – важнейшая часть всей работы с конкретными проблемными зонами организма человека с ограниченными возможностями.

Целеобразование, постановка общих и частных задач урока или занятия, объективный контроль качества, реализация учащимися поставленных целей и задач имеют особое значение в адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, физической реабилитации. В отличие от традиционной системы занятий физическими упражнениями в перечисленных видах адаптивной физической культуры контроль качества усвоения занимающимся учебного материала (знаний, двигательных умений и навыков), уровня развития и совершенствования физических качеств и способностей обязательно сочетают с контролем уровня развития личности в целом. Причем повышенное внимание к личностным характеристикам занимающихся уделяют в адаптивной двигательной рекреации и особенно в креативных телесно-ориентированных видах активности.

IV. Структурная и содержательная целостность всего учебно-воспитательного процесса.

При разработке проекта будущей технологии физкультурно-спортивной деятельности необходимо стремиться к гармоничному взаимодействию всех элементов физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы:

– занимающихся;

– целей обучения и воспитания (лечения) (общих и частных);

– содержания обучения и воспитания (лечения);

– процессов обучения и воспитания (лечения);

– педагогов (тренеры-преподаватели, учителя, инструктора-методисты по адаптивной физической культуре);

– организационных форм работы.

Проект технологии физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности необходимо разрабатывать как в рамках одного периода обучения и воспитания (лечения), так и на весь период применения педагогической (лечебной) технологии.

В заключение необходимо отметить, что выполнение всех требований, предъявляемых к педагогическим технологиям, применительно к адаптивной физической культуре – дело будущего. Стремиться же к этому необходимо уже сегодня.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение физических упражнений, используемых в адаптивной физической культуре.
2. Что такое классификация физических упражнений?
3. Какие классификации физических упражнений используют в адаптивной физической культуре?
4. Раскройте содержание классификации физических упражнений по анатомическому признаку.
5. Как классифицируются упражнения по структуре движений?
6. Раскройте особенности трех подходов, сложившихся в России, к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
7. Раскройте отличительные особенности предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса в адаптивном физическом воспитании.
8. В чем трудности разработки технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном спорте?
9. Опишите особенности физкультурно-спортивных технологий в физической реабилитации.
10. Каким образом осуществляется целеобразование в адаптивной физической культуре?
11. Какие элементы физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы необходимо учитывать при разработке проектов будущих технологий в адаптивной физической культуре?

Раздел 2
Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Глава 3
Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

3.1. Оздоровительная аэробика [5]

Современные разновидности двигательной активности, такие как ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта и оздоровительные занятия, берут начало от четырех «Д». Под этим подразумевают начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз.

Эпоха аэробики началась с доктора Кеннета Кугар Купера, известного американского специалиста по оздоровительной физической культуре.

Одной из последователей системы Купера стала Джейн Фонда, с именем которой связывают появление и распространение танцевальной аэробики в России в начале 80-х гг. XX в.

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры (ОФК) и, следовательно, основная задача, на которую должны быть нацелены занятия, – это оздоровление организма занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, в том числе и типичная для аэробики, позволяет быстро и эффективно достичь определенных признаков здоровья: отличного самочувствия, высокой умственной и физической работоспособности, относительно небольшой длительности сна, легкого и приятного пробуждения с чувством оптимизма и желанием активной деятельности. Занятия позволяют избавиться от раздражительности, вялости, упадка сил, потребности в дополнительной стимуляции допингами (чай, кофе, наркотики и биостимуляторы), чувства усталости к вечеру даже после самого утомительного дня, симптомов так называемых болезней цивилизации: ОРЗ, диабета, ишемической болезни сердца, артрита, остеохондроза, рака и т. п. При этом появляется желание и способность активно и творчески работать, отдыхать и любить; постоянно ощущать согласие с самим собой. Занимающиеся замечают, что кожа у них становится розовой, гладкой, глаза ясные, язык чистый, дыхание свежее, фигура стройная, походка легкая, у них появляется умение владеть своим телом и т. д.

В основе методики тренировки лежат законы строения и функционирования организма человека, включая сферу высшей нервной деятельности. Определяя место аэробики среди других форм ОФК, авторы считали, что последняя имеет следующие организационно-методические направления.

1. Лечебно-реабилитационное. Объект – люди, в силу разных причин оказавшиеся ниже уровня, который условно называется «практическое здоровье», – т. е. больные или ослабленные люди.

2. Адаптивное направление. Предполагает формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) качеств и способностей, позволяющих им в той или иной степени компенсировать поврежденные функции. Это позволяет повысить разнообразие, эмоциональную окрашенность их жизни, расширить круг общения.

3. Рекреативное направление. Двигательная (физическая) рекреация – восстановление физического и психоэмоционального состояния людей через активный отдых путем организации развлечений, активного досуга и т. д. с использованием средств физической культуры. Оздоровительный, восстановительный эффект достигается через эмоциональную разрядку, развлечение, получение удовольствия, смену места и области деятельности. При этом, как правило, цели развития каких-либо физических или психофизических способностей или качеств не ставится. В этом направлении можно выделить две относительно самостоятельные формы: спортивно-оздоровительный туризм и анимацию (физкультурные развлечения «на природе», спорт «выходного дня», занятия и игры в домах отдыха и пансионатах, танцы).

4. Кондиционно-профилактическое направление. Занятия направлены на поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактику «болезней цивилизации», «возрастных» заболеваний.

Это направление от предыдущего отличается тем, что, во-первых, используют в основном организованные формы занятий; во-вторых, при их использовании целенаправленно подбирают наиболее эффективные средства и методы воздействия на те системы и органы, от которых в первую очередь зависит здоровье человека; в-третьих, предполагается получение существенного тренировочного эффекта в отношении исполнительных и обеспечивающих двигательные действия систем организма.

Оздоровительная аэробика относится к четвертому направлению ОФК, хотя и может быть использована как одно из средств в рекреационном и адаптивном направлениях.

Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности должны позволять использовать дыхательные упражнения и развивать навыки концентрации внимания.

Если характер физической тренировки позволяет достаточно длительно концентрировать внимание на определенных мышечных группах или активных в данный момент областях тела, то тем самым формируется условно-рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме (основа психофизиологического аутотренинга). Этот навык – основа любой психорегулирующей тренировки. Статодинамические упражнения создают основу выносливости в упражнениях локального, регионального и глобального характера.

Анаболический эффект, создаваемый статодинамическими упражнениями, кроме общего положительного влияния на здоровье, служит прекрасным средством для реабилитации после травм и повреждений мышечно-связочного аппарата и снижения толщины подкожного жира.

Правильная организованная статодинамическая часть занятия с использованием подходов лечебной физической культуры (ЛФК), гимнастики цигун, ниши, хатха-йоги и т. д. позволяет добиться высокого оздоровительного эффекта в отношении внутренних органов.

Как правило, в практике преподаватели-инструкторы, используя поточный метод проведения упражнений, применяют различные формы построения занятий: создают программу конкретных движений под различные музыкальные произведения (хореография класса); формируют движения в «блоки» (блоковая хореография); используют короткие связки движений (бейс-хореография), постоянно их трансформируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач (фристайл-хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели – удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия, движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной (силовой) части занятия.

3.2. Ритмическая гимнастика [6]

Ритмическая гимнастика сочетает в себе компоненты, которые как нельзя лучше отвечают особенностям детского возраста. Потребность детей в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется в игре, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Главный возбудитель игры – удовольствие и приятность траты накопившихся сил и энергии. Поэтому включение игровых элементов делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподают, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной.

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика не только способствует физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие.

В табл. 3.1 приводится примерная схема составления комплексов ритмической гимнастики для учащихся младших, средних и старших классов. В этой схеме подробно даны части комплекса, серии, цепочки различных упражнений и количество упражнений в каждой из них. Если ее придерживаться, то можно без особого труда самому составить комплекс ритмической гимнастики для нужного вам класса, используя также материал табл. 3.2.

Таблица 3.1

Схема составления комплекса ритмической гимнастики

Часть комплекса	Длительность, мин	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготови-тельная	4	6	1. На осанку 2. Типа ходьбы на месте 3. Танцевальные шаги 4–6. Общего воздействия
Основная, 1-я серия (в исходном положении стоя)	6	9	1. Для мышц шеи 2–3. Для рук и плечевого пояса 4–6. Для туловища 7–9. Для ног
2-я серия (пиковая нагрузка)	2	9	Разнообразные виды бега и прыжков
3-я серия (упражнения из и.п. сидя и лежа)	6	9	1. Руки 2. Туловище 3. Таз 4. Брюшной пресс 5. Ноги 6. Общее воздействие 7. Брюшной пресс 8. Ноги 9. Общее воздействие
Заключительная	2	3	1. На гибкость 2. На расслабление 3. Дыхание
Всего	20	36	

Таблица 3.2

Темпы, используемые в ритмической гимнастике

Темп музыки	Количество акцентов в минуту	Характер упражнений
Медленный	40–60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнение на равновесие
Умеренный	60–90	Упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов
Средний	90–120	Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца, для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцев, шаги
Быстрый	120–140	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения
Очень быстрый	140–180	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла

Комплексы ритмической гимнастики для вводной и основной частей урока (с учетом противопоказаний) представлены в табл. 3.3, 3.4 и 3.5.

Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста. В младшем школьном возрасте, когда начинает формироваться самооценка ребенка, в коллективной форме занятий детей привлекает возможность проявления их индивидуальных способностей. В этом возрасте происходит интенсивное развитие нравственных качеств, расширяется эмоциональный опыт ребенка, и в связи с этим коллективная форма занятий очень ценна.

Таблица 3.3

Комплекс № 1 для учащихся 1—2-х классов «Игрушки». Музыка И. Ефремова, «Ни кола, ни двора»

Игра	Упражнения
1. «Чебурашка»	И.п. – о.с. 1–3 – три шага на месте или с продвижением; 4 – притоп с полунаклоном в сторону притопывающей ноги, руки к ушам, локти вниз, ладони вперед; 5–8 – то же, но с другой ноги
2. «Матрешка»	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – два раза подняться и опуститься на носках; 5–7 – два наклона головы вправо, указательный палец правой руки к правой щеке; 8 – и.п.; 9–16 – то же в другую сторону
3. «Лягушонок»	И.п. – то же. 1– руки вперед; 2– полуприсед, руки в стороны; 3–6 – повторить 2 раза движения счетов 1–2; 7–8 – и.п.
4. «Насос»	И.п. – о.с. 1– полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3– наклон вперед, руки назад; 4 – и.п. Повторить 8 раз
5. «Гуси»	И.п. – о.с. 1–2 – руки дугами в стороны-вверх – вдох; 3–4 – руки вниз – выдох

Комплекс № 2 для учащихся 1—2-х классов Музыка И. Ефремова, «Песенка друзей»

Игра	Упражнения
1. «Деревце»	И.п. – о.с. 1–2 – правая нога назад на носок, руки вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же с другой ноги
2. «Кукла»	И.п. – о.с. 1–2 – правую ногу вперед, руки в стороны ладонями вперед, наклон головы вправо; 3–4 – и.п.; 5–6 – то же, но с левой ноги; 7–8 – и.п.; 9–10 – правую согнутую скрестно назад, руки в стороны; 11–12 – и.п.; 13–16 – то же, но с левой ноги
3. «Петушок»	И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – поднимая руки в стороны, 2 хлопка по бедрам; 3 – полповорота вправо, правая нога на пятке, носок на себя, прогнуться, правая кисть на голове, ладонь влево, пальцы врозь кверху («гребень»), левая рука за спиной ниже пояса, пальцы врозь назад («хвост»); 4 – и.п.; 5–6 – то же, что и на счет 1–2; 7–8 – то же, что и на счет 3–4, но влево
4. «Мишка»	И.п. – о.с. 1 – упор согнувшись, шаг левой рукой и ногой вперед; 2 – то же правой ногой и рукой; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5–8 – четыре шага назад с полунаклонами в одноименную сторону, руки полусогнуты в стороны, ладони вперед, пальцы врозь
5. «Олень»	И.п. – стойка ноги врозь 1 – наклон назад, руки на пояс; 2 – выпрямиться, руки вверх ладонями вперед; 3 – полуприсед, руки скрестно над головой; 4 – то же, что и на счет 2
6. «Сударушка»	И.п. – руки на пояс 1 – полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2 – и.п.; 3–4 – то же, но влево; 5–6 – тройной притоп правой; 7–8 – то же, но левой ногой
7. «Буратино»	И.п. – о.с. 1–2 – поворот туловища вправо, руки согнуты, пальцы врозь к носу; 3–4 – то же, но в другую сторону
8. «Цапля»	И.п. – о.с. 1 – правую ногу согнуть вперед (повыше); 2 – наклон вперед; 3 – правую ногу и туловище выпрямить; 4 – и.п.; 5–8 – то же, но левой ногой

9. «Мяч»	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–6 – шесть пружинящих приседаний с небольшими подскоками; 7–8 – и.п.; 9–10 – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, полунаклон вправо; 11–12 – и.п.; 13–16 – то же, что и на счет 9–12, но в другую сторону
10. «Бармалей»	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – полуприсед на левой, мах правой в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь; 6 – и.п.; 7–8 – то же, что и на счет 5–6; 9–16 – то же, что и на счет 1–8, но другой ногой
11. «Зайчики»	1–4 – четыре прыжка на двух ногах вправо, руки согнуты, прижаты к груди, ладони книзу; 5–8 – то же, но с продвижением влево
12. Ходьба по «ступенькам»	1–8 – ходьба с высоким подниманием бедра

Комплекс № 3 для учащихся 3—4-х классов Музыка В. Шаинского, «Песенка про улыбку»

Игра	Упражнения
1. «Рисуем солнце»	И.п. – о.с. 1–2 – шаг левой влево, правую вправо на носок, правую руку дугой вовнутрь, вверх – вдох; 3 – шаг правой, левую влево на носок, правую руку вправо; 4 – левую приставить, правую руку вниз – выдох; 5–8 – то же в правую сторону
2. «Скакалка»	И.п. – стойка руки в стороны, пальцы в кулак. 1–4 – четыре раза подняться и опуститься на носках с одновременными вращениями рук вперед; 5–6 – полуприсед, дугами скрестно руки вверх; 7–8 – дугами внутрь руки в и.п.; 9–12 – то же, что и на счет 1–4, но вращая руки назад; 13–14 – полуприсед, дугами скрестно руки вниз; 15–16 – выпрямиться, дугами вверх руки в и.п.

3. «Паровоз»	И.п. – стойка руки согнуты, локти прижаты к туловищу. 1 – шаг левой, руки согнуты вперед, полунаклон прогнувшись; 2 – приставить правую, наклон прогнувшись, руки вперед; 3 – шаг левой назад, выпрямиться; 4 – приставив правую, руки в и.п.
4. «Мельница»	И.п. – стойка руки в стороны. 1–3 – поворот переступанием направо на 360°, наклон назад; 4 – и.п.; 5 – полуприсед, руки скрестно вперед; 6 – и.п.; 7–8 – то же, что и на счет 5–6; 9–16 – то же, что и на счет 1–8, но начиная влево
5. «Пингвин»	И.п. – основная стойка. 1 – наклон вперед захватом; 2–3 – два шага вперед с левой; 4 – приставить левую; 5–6 – два шага назад с правой; 7 – приставить правую; 8 – и.п.
6. «Печем пирожки»	И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед ладонь в ладонь. 1 – полуприсед, наклон вправо, левая ладонь на правой; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево; 5–8 – то же, что и на счет 1–4; 9–10 – полуприсед, ладони вниз; 11–12 – и.п.; 13–16 – то же, что и на счет 9–12
7. «Привет»	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, левую руку вверх; 2–3 – два движения левой кистью вправо-влево (приветствие); 4 – и.п.; 5–8 – то же, но влево
8. «Присядка»	И.п. – стойка руки в стороны. 1–4 – четыре прыжка на левой ноге с поворотом направо на 360°, правую ногу – вперед-вниз; 5 – приставляя правую, присед, руки на пояс; 6 – полповорота налево, стойка на правой, левую вперед на пятку, руки в стороны, ладони вверх; 7–8 – то же, что и на счет 5–6, но в другую сторону; 9–16 – то же, что и на счет 1–8, но начиная с правой
9. «Качели»	И.п. – широкая стойка. 1 – выпад влево, руки влево-вверх; 2 – и.п.; 3 – выпад вправо, руки вправо-вверх; 4 – и.п.

10. «Робот»	И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуть и вперед, предплечья параллельны полу, ладони вниз. 1 – поворот направо на пятках; 3–4 – два скрестных движения предплечьями; 5 – поворот налево на пятках; 6 – руки в стороны, предплечья вниз, ладони назад, голову вниз; 7 – шаг левой на месте, правую приподнять, полунаклон влево; 8 – и.п.; 9–16 – то же, что и на счет 1–8, но поворот налево
11. «Рисуем солнце»	Повторить упражнение № 1

3.3. Базовая аэробика [7]

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например: Lo-движения ногами и Hi-движения руками.

При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo) одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений руками ограничивается высотой уровня плеч (горизонтали). При движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время могут не соприкасаться с полом (т. е. упражнение выполняется с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводят в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный учитель (преподаватель), обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год,

полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решают три основных типа педагогических задач – воспитательные, оздоровительные и образовательные. В адаптивном физическом воспитании решают также коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Технология конструирования программы занятий аэробикой:

– выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;

– подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;

– запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки);

– конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока;

– распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений;

– разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);

– обучение занимающихся упражнениям и хореографическим соединениям оздоровительной программы;

– управление нагрузкой на последующих занятиях и т. д.

Таблица 3.6

Общая структура урока оздоровительной аэробики

Часть урока	Направленность	Продолжительность (мин)	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	Разминка (разогревание – warm up)	5–10	Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
			Совмещенные движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	Стретчинг – упражнения на гибкость (stretching)		Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	Аэробная (aerobics)	20–30	Аэробная разминка (3–10 мин)	Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях

Подготовительная	Разминка (разогревание – warm up)	5–10	«Аэробный пик» (не менее 15 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук	Разучивание сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
			Первая аэробная «заминка» (2–5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений
				Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания опорой руками о бедра	Движения выполняют в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетая с дыханием, темп движений замедляют
	Упражнения на полу (floor work) – «калистеника, фитнес»	5–30	Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах
			Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	
			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях	
Заключительная	«Вторая заминка» – остывание. Снижение нагрузки	2–5	«Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Представленная в табл. 3.6 общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендована общая продолжительность урока от 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет ее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

В теории оздоровительной физической культуры (в частности, аэробики) еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений для разных частей урока. С осторожностью нужно относиться и к увеличению компонентов тренировочного режима в занятиях (частоты и длительности занятий, интенсивности нагрузки).

Для деятельности учителя, тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики – свободный (фристайл) и структурный

(хореографический).

Рассмотрим примеры некоторых вариантов построения занятий разной целевой направленности (табл. 3.7), предложенные К.Б. Андресян. Следует оговориться, что подобная классификация уроков и уточнение их содержания предложены как вариант спортивно-прикладной подготовки.

Таблица 3.7

Варианты построения занятий аэробикой

Тип урока	Части урока	Длительность	Планируемая ЧСС
Обучающий	Разминка Стретчинг Аэробная Заминка	2–5 3–4 12–25 2–5	90–120 90–110 130–150 90–100
Силовой	Разминка Стретчинг Калистеника Заминка	2–5 3–4 15–20 2–5	90–120 100–150 90–130 80–90
Танцевально-разогревающий	Разминка Танцевальная Заминка	2–5 7–12 2–5	90–120 140–150 до 110

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы). В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики.

Базовые движения [8]

Состав движений классического занятия аэробикой можно подразделить на движения аэробной части, партерной части и стретчинга. Движения, используемые в этих частях занятия, имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения.

Базовыми движениями аэробной части занятия считают:

1) шаг (march);
2) бег (jog);
3) скип (skip);
4) сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift);
5) мах (kick);
6) прыжок ноги врозь-вместе (jumping jack);
7) выпад (lunge) – см. табл. 3.8.

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной.

Существуют различные сочетания и вариации базовых движений:

– скрестный шаг в сторону (grape wine);
– шаг ноги врозь-вместе (V-step);
– приставной шаг (step touch) и т. д.

При составлении двигательных композиций не следует ограничиваться только базовыми движениями. Предполагается, что преподаватель «украшает» аэробную часть занятия элементами стилизации из других видов аэробики (сальса, фанк и т. д.), использованием танцевальных элементов, стилизацией базовых движений.

Таблица 3.8

Описание и критерии правильности техники выполнения базовых движений

Базовое движение	Методика
1. Шаг (march)	Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги. При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловище вперед-назад
2. Бег (jog)	Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед. Желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах (угла между туловищем и бедром)
3. Скип (skip)	Подскок на опорной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30–40°. К особенностям техники данного движения относится контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги – «футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку. Выпрямляющаяся вперед нога не должна разворачиваться наружу
4. Сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift)	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать
5. Мах (kick)	Мах прямой ногой вперед. Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован. Движение следует выполнять только в тазобедренном суставе, не наклонять туловище вперед или назад

6. Прыжок – ноги врозь-вместе (jumping jack)	В положении ноги врозь, ноги слегка развернуты наружу, колени немного согнуты амортизируя. Ширина разведения ног – чуть шире плеч. Ноги нужно согнуть так, чтобы колени не «выходили» за стопу. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении упражнения сохранять правильную осанку
7. Выпад (lunge)	При выполнении данного движения центр массы перемещают по вертикали. Одну ногу перемещают вперед, другую – назад. Тяжесть тела распределяют одинаково на обе ноги. Ширина между ногами во фронтальной плоскости соответствует ширине плеч. Туловище вертикально

3.4. Фитбол-аэробика [9]

Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. Эта аэробика забавна, вносит разнообразие в занятия и благотворно воздействует (что доказано медицинскими исследованиями) на состояние спины и позвоночника.

Упражнения в фитболе могут выполняться в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы (особенно это касается энурезов, опущения почек, матки и пр.). Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняют в постоянной балансировке, и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим упражнения лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют индивидуализировать лечебновоспитательный процесс (занятие), конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной или сагиттальной плоскостях.

Фитболы позволяют корригировать нарушение осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифозов. Так, например, при сутулой и круглой спине

необходимо выполнять упражнения лежа на мяче на спине, а при плосковогнутой и кругловогнутой – лежа на мяче на животе. Естественная плавная выпуклость мяча заменяет валики, корригируя имеющиеся деформации позвоночника.

При нарушениях осанки изменяют последовательность включения в работу мышц агонистов, антагонистов, синергистов, нейтрализаторов и стабилизаторов, что приводит, в свою очередь, к неоптимальному двигательному стереотипу. Грамотно подобранные упражнения в фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные расслабить, помогут убрать мышечный дисбаланс, сформировать правильную осанку и создать хороший мышечный корсет.

При сколиотической болезни занятия в фитболах используют ограниченно и осторожно. Прогрессирование сколиотической болезни любой степени служит противопоказанием к упражнениям на мячах вследствие повышенной подвижности позвоночника при выполнении упражнений.

При стабильных формах сколиоза I степени можно применять фитболы, однако следует избегать вращений, скручиваний, подпрыгиваний и асимметричных упражнений на мячах.

1-й комплекс

1. И.п. – сидя на мяче, руки к плечам. ***1*** – руки на мяч; ***2*** – и.п.

2. Стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на мяч; 3–4 – и.п. (Выполнить 5 раз.)

3. Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3–4 – и.п. То же левой. (Выполнить 3–4 раза.)

4. И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1–2 – наклон вправо, коснуться правой ноги; 3–4 – и.п. То же левой. (Выполнить 3–4 раза.)

5. Сидя на полу спиной к мячу, придерживая мяч руками. 1–2 – выпрямить ноги; 3–4 – согнуть ноги. (Выполнить 4–6 раз.)

6. Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена направления.

7. Повторить первое упражнение.

2-й комплекс

1. «Хлопок». И.п. – стоя лицом к мячу. 1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3–4 – и.п. (Выполнить 6 раз.)

2. «Дотянись». И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3–4 – и.п. – вдох.

3. «Приседание». И.п. – стоя лицом к мячу. 1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на мяче, спина прямая; 3–4 – и.п. (Выполнить 5 раз.)

4. «Поворот». И.п. – спиной к мячу, руки на поясе. 1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться мяча; 3–4 – и.п. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (Выполнить 3–4 раза.)

5. «Ноги врозь». И.п. – сидя на полу, лицом к мячу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая мяч. (Выполнить 4–6 раз.)

6. «Шагают и прыгают». И.п. – стоя боком к мячу, 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг мяча, ходьба на месте. (Выполнить 3–4 раза.)

3-й комплекс

1. «Шагают пальцы». И.п. – встать на колени и сесть на пятки, мяч справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить мяч вокруг себя. То же влево. (Выполнить 5 раз.)

2. «Насос». И.п. – сидя на мяче, руки на пояс. 1–2 – наклон вправо (влево), говорить «ш-ш-ш»; 3–4 – и.п.

3. «Работают ноги». И.п. – сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – и.п. То же левой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. (Выполнить 3 раза.)

4. «Посмотри на руку». И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3–4 – и.п. То же влево. (Выполнить 3 раза.)

5. «Спрячемся». И.п. – сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки на мяче, спина прямая. 1–4 – перебирая ладонями по мячу, прокатывая его вперед, наклон вперед. 5–8 – перебирая ладонями по мячу, вернуться в и.п. (Выполнить 4–5 раз.)

6. «Высоко». И.п. – стоя рядом с мячом. 1–2 – подняться на носки, руки вверх; 3–4 – вернуться в и.п.

4-й комплекс

1. И.п. – сидя на мяче, руки к плечам. 1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и.п. (Выполнить 5 раз.)

2. И.п. – сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо. 1–2 – наклон вправо к ноге; 3–4 – и.п., то же влево (Выполнить по 3–4 раза в каждую сторону.)

3. И.п. – лежа на мяче на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой. (Выполнить 3 раза.)

4. И.п. – сидя на мяче, держаться за него руками сбоку. 1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на мяче; 5–

8 – вернуться в и.п. (Выполнить 5 раз.)

5. И.п. – лежа на спине, прямые ноги на мяче. 1–2 – поднять таз от пола; 3–4 – и.п. (Выполнить 8 раз.)

6. И.п. – сидя на мяче, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону (Выполнить по 3 раза в каждую сторону.)

7. Прыжки с мячом в руках.

3.5. Степ-аэробика [10]

Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой -15, 20, 25 см. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, несложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Заниматься степ-аэробикой, как, впрочем, и любой оздоровительной аэробикой, следует в кроссовках, желательно в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют. Необходимо соблюдать правила работы на степ-платформе, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила касаются: 1) высоты платформы; 2) осанки; 3) техники выполнения шага вверх и шага вниз; 4) движений рук; 5) музыки и некоторых других моментов. К примеру, нельзя работать спиной к платформе, ногу на платформу следует ставить точно в центр на всю подошву и следить, чтобы пятка не свисала, высота платформы должна быть такова, чтобы угол сгибания в колене был не менее 90°. Также не следует спрыгивать с платформы и спускаться с нее спиной.

При работе надо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы ногу следует ставить на всю подошву. Темп музыкального сопровождения при занятиях степ-аэробикой составляет 120–130 музыкальных акцентов в минуту.

При проведении занятий степ-аэробикой с детьми важно правильно подобрать музыку, так как на существующих

видеозаписях детских программ музыка не соответствует возрастным особенностям занимающихся, а текст воспроизводится на иностранном языке.

Длительность занятия может быть в зависимости от возраста 20, 30, 40 и 60 мин. Высота платформы 10, 15, 20 см. Размер музыкального сопровождения может быть 2/4, 4/4, 3/4 или их сочетания. Главное, должен быть четко слышен ритм, чтобы все дети могли выполнять движения одновременно. Темп музыки умеренный и спокойный.

Платформы расположены вдоль – краем (короткой стороной) к занимающимся, по одной линии.

Дети стоят в шеренге лицом к короткой стороне степа. Другая шеренга стоит напротив, лицом к первой. Обе шеренги выполняют упражнения с разных ног – как в зеркале. В каждой шеренге упражнения выполняет и преподаватель.

Комплекс упражнений степ-аэробики

I

1 – шаг правой ногой на платформу;
2 – приставить левую ногу;
3-4 – два хлопка, стоя на платформе;
5 – шаг правой ногой на пол;
6 – приставить левую ногу;
7-8 – два хлопка.
Повторить еще 3 раза – 32 счета.

II

1-4 – обходим платформу справа;
5 – правую ногу на носок на платформу;
6 – приставить ее к левой ноге на пол;
7 – левую ногу на носок на платформу;
8 – приставить ее к правой ноге.
1-4 – обходим платформу слева;
5-8 – выполняем все предыдущие движения.
Вернулись в и.п.
Повторить 2 раза.

Если построить шеренги на расстоянии 2–3 шагов, то можно поменяться местами – стать спиной друг к другу. Далее, выполняя упражнение, каждый обойдет степ вокруг и встанет на место партнера.

III

1-2 – присели у платформы, руки положили на нее;
3-4 – встали, правая нога на пятку, руки на пояс;

5-6 – присели;

7-8 – встали, левая нога на пятку, руки на пояс. Повторить еще 3 раза. Все с левой ноги, начиная с первого упражнения.

IV

1 – шаг правой ногой на платформу (Straddle);

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг правой ногой на пол сбоку платформы;

4 – шаг левой ногой на пол сбоку платформы (платформа между стоп);

5 – шаг правой ногой на платформу;

6 – шаг левой ногой на платформу;

7 – шаг правой ногой на пол; и.п.

8 – шаг левой ногой на пол; и.п.

Руки двигаются вперед-назад, разноименно, как при ходьбе.

Повторить 3 раза, можно добавить хлопки.

V

1 – поставить правую ногу на платформу;

2 – хлопнуть в ладоши;

3 – поставить правую ногу на пол; и.п.;

4 – хлопнуть в ладоши;

5-8 – с левой ноги обойти платформу справа и встать на противоположном краю (спиной к основному направлению). Повторить все еще 3 раза.

VI

1 – шаг правой ногой на платформу;

2 – шаг левой ногой на платформу;

3 – шаг правой ногой на пол сбоку платформы;

4 – шаг левой ногой на пол сбоку платформы;

5-6 – сели на платформу;

7-8 – шаги на месте сидя и хлопки.

VII

1 – поставить правую ногу на платформу;

2 – поставить левую ногу на платформу;

3 – поставить правую ногу на пол справа;

4 – поставить левую ногу на пол слева;

5-6 – встали;

7-8 – сели.

Повторить 3 раза.

Выполнить по одной восьмерке каждого упражнения.

VIII

1-2 – встать (степ между ногами);

3-4 – наклон вправо, руки на пояс (наклон вперед, руки в любом другом положении);

5-6 – выпрямиться;

7-8 – сесть.

Повторить 3 раза. Наклон следующий раз выполнять в другую сторону.

IX

1-2 – левую ногу вправо через платформу на пол, руками опираться сзади;

3-4 – правую ногу вправо через платформу на пол (сидим спиной к основному направлению);

5-6 – левую ногу вправо через платформу, сидим правым боком к основному направлению;

7-8 – правую ногу вправо через платформу, сидим лицом к основному направлению.

Все повторить в другом направлении.

X

1-2 – поднять правую ногу, опираясь руками сзади о степ;

3– 4 – правую ногу на пол;

5-6 – поднять левую ногу, опираясь руками о платформу; 7–8 – левую ногу на пол.

Повторить еще 3 раза.

XI

1 – правую ногу на степ положить;

2 – левую ногу на степ положить;

3 – наклон, руками взяться за стопы;

4– 5 – держать;

6 – выпрямиться;

7 – правая нога на пол;

8 – левая нога на пол.

Повторить еще 3 раза.

XII

1-2 – встать;

3 – шаг правой ногой на платформу;

4 – приставить левую ногу;

5 – шаг назад на пол правой ногой; и.п.;

6 – шаг назад на пол левой ногой; и.п.;

7-8 – марш на месте.

Заключительную часть можно проводить на полу, сидя или лежа на степе, стоя – 3–5 мин.

Примерная целостная композиция для детей начальной школы

Степы стоят по кругу – длинной частью к занимающимся.

I

1 – встать правой ногой на степ;

2 – встать левой ногой на степ;

3-4 – вернуться в и.п. начиная с правой ноги.

5 – встать на степ правой ногой с поворотом налево почти на 180°;

6 – приставить левую ногу;

7 – шаг правой ногой назад на пол (за степ);

8 – приставить левую ногу (стоим за степом по отношению к и.п.).

Руки работают как при ходьбе.

Повторить 8 счетов.

II

1-2 – встать правой ногой на степ, левая нога назад-книзу, руки в стороны;

3-4 – вернуться на пол в и.п., руки вниз;

5-6 – встать левой ногой на степ, правая нога назад-книзу, руки в стороны;

7-8 – вернуться в и.п., руки вниз.

III

1 – шаг правой ногой на степ;

2 – согнуть левую ногу вперед;

3 – левая нога вниз к полу, но не опираться;

4 – согнуть левую ногу вперед;

5 – левая нога вниз к полу, но не опираться;

6 – согнуть левую ногу вперед;

7-8 – вернуться в и.п.

IV

1-8 – то же другой ногой на правом краю степа.

V

1 – шаг правой ногой на степ на левый край;

2 – шаг левой ногой на степ на правый край;

3-4 – возвращаемся в и.п. с правой ноги;

5 – шаг правой ногой на степ;

6 – мах левой голенью;

7-8 – возвращаемся в и.п. начиная с левой ноги.

Ведущей становится левая нога. Всю комбинацию повторяем, начиная левой ногой.

Примерная комбинация для детей среднего возраста

I

1 – шаг правой ногой на степ с поворотом на 90°;

2 – приставить левую ногу на степ (стоим правым боком к основному направлению);

3 – шаг правой ногой назад на пол (с правого края);

4 – приставить левую ногу;

5-8 – таким же образом возвращаемся на место в и.п. Сделать 4 раза.

II

1 – шаг правой ногой на левый край степа;

2 – согнуть левую ногу вперед;

3 – шаг левой ногой назад на пол в и.п.;

4 – приставить правую ногу;

5 – шаг левой ногой вправо на пол с поворотом на 90°;

6 – согнуть правую ногу вперед;

7 – шаг правой ногой назад в и.п.;

8 – приставить левую ногу.

Повторить еще 3 раза.

Оба упражнения повторить.

III

1 – шаг правой ногой на степ;

2 – шаг левой ногой на пол; «Мамбо»;

3 – шаг правой ногой назад – подальше, на пол;

4 – шаг левой ногой на полу;

5-8 – то же повторить.

Повторить упражнение III, причем на последние 5–8 делаем три быстрых шага на месте, так, чтобы поменять ведущую ногу. Это движение называется «Ча-Ча-Ча». Ведущей стала левая нога. Повторяем «Мамбу» с левой ноги один раз, как делали первый раз с правой, затем меняем ногу, и все повторяем четыре раза.

IV

1 – шаг правой ногой на степ на правый край;

2 – шаг левой ногой на степ на левый край;

3-4 – возвращаемся в и.п., начиная с правой ноги;

5 – шаг правой ногой на степ;

6 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны;

7-8 – возвращаемся в и.п., начиная с левой ноги. Движение повторяем с левой ноги.

Выполняем предыдущее движение «Мамбо» с правой и левой ноги, и повторяем упражнение IV то с правой, то с левой ноги.

Выполняем всю комбинацию сначала с правой ноги, затем с левой.

Внимание: к новому движению переходить с новой музыкальной темы.

Для усложнения программы добавить движение руками.

3.6. Шейпинг [11]

Шейпинг – это созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики.

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

1) система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;

2) система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;

3) способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела.

Все данные формулировки справедливы, поскольку, сохраняя суть самой системы – «коррекция фигуры», – они определяют различный акцент на том или ином признаке процесса целевого воздействия на организм человека физическими упражнениями.

Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение физической привлекательности женщин широкого возрастного диапазона (30–50 лет), предъявляющих повышенные требования к своей внешности. В этом плане шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений. Программа занятий шейпингом была разработана и официально запатентована ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева в 1988 г. Ее считают базовой и часто называют «классическим шейпингом». Впоследствии от него образовались различные целевые ответвления и соответствующие «технологии».

Само название «шейпинг» – производное от английского слова «shape», в переводе на русский означающего

«формирование», «придание формы». Называя свою систему, авторы и подразумевали, что содержание разработанной ими системы включает формирование тела человека, создание определенных телесных форм. Помимо этого для точного представления о системе «шейпинг» необходимо использовать и такие субъективные понятия, как «красивая фигура», «красивая походка», «модель телосложения», «стиль поведения» и другие, без которых смысл данной системы охарактеризован быть не может.

Основой создания данного способа тренировки послужили результаты исследования ленинградских ученых, которые выявили ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщин. Разработчики шейпинг-системы установили существование некоторой закономерности, доказывающей, что определенные параметры состава тела воспринимаются в целом как эстетически привлекательное строение тела. Сравнивая исходные показатели, определяющие состояние фигуры любого человека, с параметрами шейпинг-модели и устанавливая текущие характеристики его здоровья и физических возможностей, можно достаточно точно назначить режимы воздействия на организм для получения максимально быстрого и эффективного результата по совершенствованию фигуры.

Авторами были определены 9 конституционных типов женской фигуры и для каждого типа фигуры и ростовых показателей описаны объективные и субъективные параметры шейпинг-модели, имеющей наибольшую степень привлекательности.

Таким образом, классический шейпинг – это система физических упражнений, направленная на физическое совершенствование женского организма путем изменения соотношения между отдельными элементами состава тела и повышение общей двигательной активности.

По сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики шейпинг имеет ряд отличительных особенностей.

1. Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используют медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки.

2. Вся система занятий шейпингом обеспечивается наличием компьютерных технологий, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, сопутствующей консультативной помощи (технология-

консультант) для текущего и этапного контроля за изменением отдельных параметров, а также конечных результатов, к которым стремится занимающийся по избранным моделям.

3. Неотъемлемый атрибут занятий шейпингом – видеомониторинг. Воспроизведение видеопрограмм обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и, повышая самостоятельность учеников, создает условия длительного лидирования и соответствующего подсказа: как надо выполнять упражнения. Кроме того, специально созданные видеопрограммы облегчают работу инструктора, позволяют ему осуществлять более качественную коррекцию действий учеников, более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся.

4. Положительный эффект занятий шейпингом немыслим без сочетания физических упражнений с рациональным питанием. Оно должно быть основано на принципе достаточности (состава и калорийности, набора питательных веществ), который реализуется в соответствии со степенью двигательной активности, характера профессиональной деятельности, генетической предрасположенности в физическом развитии и др.

5. Занятия шейпингом подразумевают использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (упражнений на тренажерах и с предметами и др.) и процедур (массажа, водных и др.).

6. В шейпинге в отличие от распространенных западных фитнес-систем признаки мужественности считают нежелательными составляющими женского образа; здесь ценят мягкие женственные «линии» и формы.

Методика занятий шейпингом

При всей усредненности «параметров» телосложения в «моделях» для шейпинга характерен индивидуальный подход в организации занятий. Он проявляется: в оценке общего уровня здоровья, генетической предрасположенности развития, функционального состояния и возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; определении тканевого состава тела (в частности, жировой подкожной прослойки); подборе индивидуального рациона и режима питания и стиля поведения (вплоть до фасонов одежды и прически). Такая индивидуализация занятий сочетается со строгой регламентацией содержания и режимов выполнения упражнений и контролем над физическим состоянием занимающихся.

Непосредственным занятиям физическими упражнениями

предшествует подготовительная работа, которая включает оценку особенностей и возможностей занимающегося и выбор пути индивидуального совершенствования, иначе говоря, выбор шейпинг-технологии, зависящий от текущих притязаний человека к улучшению своего состояния. В связи с этим термин «технология» подразумевает точную последовательность и конкретный объем действий, правила и режимы, которым надо следовать для получения конкретного результата, определяемого выбранной моделью.

Ознакомление с занимающимися начинают с опроса общего характера: возраст, дата последнего медицинского осмотра, состояние здоровья и психических реакций, характер протекания овариально-менструальных циклов и т. д. Затем проводят медицинское тестирование, которое включает анкетирование (более 30 вопросов), оценку аэробной производительности и мышечной выносливости (групп живота, рук, ног, спины).

Такое медицинское обследование позволяет обнаружить факторы риска возможных нарушений, определить диапазон нагрузок, доступных женщине с учетом ее физических возможностей и целесообразных для нее.

Кроме того, оценивают отдельные параметры физического развития: гибкости, осанки (две категории), походки (три категории), двигательной координации.

Антропометрическое исследование включает измерение: 10 длиннотных размеров звеньев тела, 8 объемных размеров (шея, грудь, талия, бедро, плечо, голень, ягодицы), а также величины кожно-жировых складок (14 показателей).

Собранные объективные данные позволяют определить общую оценку фигуры по 22 показателям и дать общую оценку внешности (форма лица и его особенности).

Таким образом, на основании диагностики по составу тела, уровню общего развития и особенностей состояния различных звеньев тела, а также внешних показателей устанавливают конституционный тип развития, степень отклонения от шейпинг-модели (см. табл. 3.9) и производят выбор соответствующего способа тренировки.

Содержание практического занятия шейпингом включает несколько разминочных упражнений (12–14) и 11 блоков (серий) основных упражнений, затрагивающих то или иное звено тела. При этом акценты воздействия физическими упражнениями определяют четыре области:

1) бедро: мышцы сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие;

2) тазовая область: ягодичные мышцы;

3) туловище: мышцы живота, спины, плечевого пояса;
4) голень: икроножные мышцы, берцовые, подошвенные.

Таблица 3.9

Общая диагностическая карта шейпинга

Раздел	Вопросы, пункты, показатели
1. Общие данные	1) Ф.И.О.; 2) возраст; 3) форма медицинского допуска; 4) дата последнего медосмотра; 5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж; 6) наличие заболеваний: «да – нет», когда, какие последствия; 7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания
2. Физическая подготовленность	1) Аэробная производительность – общая выносливость (степ-тест); 2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина; 3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы
3. Антропометрия	1) Рост; 2) вес; 3) 5 длинноТных размеров; 4) обхватные размеры: основные (запястье, грудная клетка, щиколотка) и дополнительные (шея, талия, бедро, плечо, ягодицы); 5) 15 показателей КЖС – калиперометрия
4. Внешние параметры	1) Осанка; 2) походка; 3) артистичность;) 4) фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; б) форма лица (7 позиций); 6) состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); 7) прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота
5. Производные и интегральные показатели	1) Плечевой индекс; 2) состав тела (количество жира, деленное на вес тела, выраженное в %); 3) относительное отклонение мышечных обхватов; 4) конституционный тип – вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; 5) пропорциональность продольных размеров тела; 6) шейпинг-рейтинг: количественная оценка привлекательности: 25% – фигура, 50% – привлекательность образа, 25% – ухоженность внешности; 7) общее шейпинг-впечатление – оценка всей фигуры в целом; 8) шейпинг-класс – характеристика, отражающая в целом уровень шейпинг-привлекательности

Примечание. Измерения, включенные в диагностическую карту, проводят по соответствующим методикам и в соответствии с критериальными уровнями, установленными И. Прохорцевым с

сотрудниками.

Характер упражнений определяется спокойным темпом, средней напряженностью, большой амплитудой и значительной повторяемостью. Упражнения выполняют в различных положениях (стоя, сидя, лежа, на коленях и т. д.), со сменой исходных положений после серии движений.

Средняя продолжительность занятий классическим шейпингом – в пределах одного часа. При этом можно выделить разминочную часть (4–5 мин), основную и заключительную (3–4 мин). Регулярные двухразовые в неделю занятия в течение года предполагают ощутимые, зрительно оцениваемые и долго сохраняющиеся изменения состава тела и внешних признаков телосложения.

Как правило, для занятий шейпингом характерны два этапа тренировок. Первый – катаболической тренировки – для большинства занимающихся направлен на уменьшение избыточного жира. С этой целью индивидуально рассчитывают оптимальные режимы выполнения упражнений, определяют пищевой рацион, оценивают эффект предыдущих циклов занятий. Второй этап – анаболической тренировки – преследует цель построения красивой фигуры. Это обеспечивается целенаправленной мышечной работой силового характера и индивидуальным рационом и режимом питания.

Таким образом, классический шейпинг – это прежде всего физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам шейпинг-модели.

Понятие «шейпинг-модель» – основа системы. Оно определяет эталон физического совершенства женщины, обладающей главными признаками женской физической красоты и привлекательности: ухоженной внешностью, эстетической женственной фигурой.

На занятиях шейпингом существуют широкие возможности контроля над состоянием занимающихся. Это прежде всего использование педагогических средств, позволяющих оценить реакцию организма на физическую нагрузку по внешним признакам (дыхание, цвет кожи, потоотделение). Такой постоянный персональный контроль со стороны инструктора повышает полезность занятий и их педагогическую оценку, давая возможность своевременно вносить соответствующие коррективы.

Помимо этого обязательно ежемесячное антропометрическое тестирование по всем ведущим параметрам. Анализ текущих результатов с помощью компьютерных системных программ

позволяет объективизировать контроль и коррекцию тренировочного процесса, сделать его более действенным, а занятия – эффективнее.

Оборудование мест занятий

Помещения для занятий шейпингом могут быть различной площади: от больших гимнастических залов (36 × 18) до относительно небольших помещений (3,5 кв. м на человека). Они должны отвечать всем санитарно-гигиеническим требованиям (освещенность, влажность, чистота воздуха и наличие вентиляции, температура) и обеспечивать безопасность условий для занятий. Для оборудования используют мягкое ковровое покрытие, зеркальные стены, комплект тренажеров, хореографический станок, аудио– и видеоаппаратуру, светомузыкальное оборудование, компьютерное оснащение.

В перечень гимнастического инвентаря включают комплект гантелей (от 0,5 до 10 кг), гимнастические палки, скамейки и гимнастическую стенку, подвесные угловые, прямые и овальные опоры, эспандеры, разного типа штанги и др.

Для полноценных занятий необходимо медицинское оборудование: калипер, антропометр, метроном, толстотный циркуль, сантиметровая лента, секундомер, медицинские весы, комплект для измерения артериального давления. В современных условиях желательно иметь автоматические приборы для измерения ЧСС и давления, а также некоторые научные приборы (например, прибор, измеряющий состояние центральной нервной системы по критической частоте световых мельканий, зрительно определяемой испытуемым, и дающий представление о степени утомленности занимающегося, или тонометр – для определения состояния мышц и т. п.).

Таким образом, для обеспечения современного шейпинг-центра необходимо высокотехнологичное многофункциональное оборудование, позволяющее управлять тренировочным процессом, делать его надежным, комфортным и востребованным.

Питание

Правильное питание с индивидуальным подбором меню и режимов – важное условие успешной шейпинг-тренировки. Как и при любой физической работе, питание в шейпинге направлено на удовлетворение организма определенным количеством продуктов и на правильное их соотношение. Поскольку основная

задача шейпинга – приобретение и сохранение здоровья, а тактика направлена на достижение мягкости и округлости движений, женственности, упругих (но без лишнего атлетизма) мышц без жировых складок и морщин, то обильность, калорийность и состав пищи должны соответствовать особенностям стоящих задач тренировки. С одной стороны, это энергообеспечение жизнедеятельности, с другой – набор пластических веществ для строительства тканей. Поэтому основная формула обмена веществ для занимающегося шейпингом такова: на 1 кг веса тела для работы в течение одного часа требуется 1 ккал.

Исходя из особенностей шейпинг-тренировки, следует придерживаться следующих правил питания, которые позволяют поддерживать должный вес и оптимальное содержание жира в составе тела, выработать рациональные привычки питания.

Для катаболической тренировки (ориентировочный возраст занимающихся 18 лет) характерно следующее:

– 4-5-разовое питание с ограничением моно– и дисахаридов до 20 г на каждый прием пищи;

– за 3 ч до тренировки занимающийся шейпингом употребляет только растительные белки и овощи; чай, кофе, напитки – без сахара, а прием животных белков возможен лишь за 5 ч до тренировки;

– в течение 3 ч после тренировки занимающийся шейпингом не употребляет никакой пищи, кроме чая, кофе или травяных настоев;

– после трехчасового перерыва он съедает овощи, фрукты и ягоды, содержащие в своем объеме не более 100 ккал;

– использование щадящих приемов приготовления пищи (короткая варка) и полное исключение пряностей, специй, острой и копченой пищи.

Для анаболической тренировки занимающихся шейпингом того же возраста нужны:

– высокая кратность питания – 5–6 раз в день; на каждый прием пищи должно приходиться 20 ± 5 г полноценного белка;

– сочетание белковой пищи животного происхождения (мясо, рыба) с овощами и фруктами с дополнением рациона витаминными и минеральными комплексами;

– прием пищи до тренировки должен быть не менее чем за 1,5 ч;

– соблюдение регулярного режима питания (по времени и дням), соответствующего тренировочным занятиям.

При соблюдении правил питания занимающимся шейпингом рекомендован на одни сутки следующий минимальный набор

продуктов:

– овощи, зелень, коренья, травы – 400 г
– фрукты, ягоды – 300 г
– молоко, кисломолочные продукты – 200–300 мл
– хлеб черный – 60-100 г
– масло растительное – 15–20 г
– мясо, птица, рыба – 50–60 г
– картофель – 200–300 г
– крупы (гречневая, овсяная, пшенная) – 40–60 г.

Такой набор продуктов можно дополнять другими пищевыми веществами, витаминами и минеральными элементами.

Для составления рационов питания следует ориентироваться на три группы продуктов – источников белка, жиров и углеводов, предложенные И.В. Прохорцевым: первая – с максимальной биологической ценностью как наиболее предпочтительная с точки зрения пригодности в поддержании здоровья и «строительства» фигуры; вторая – с минимальной биологической ценностью, которую вообще следует избегать; третья носит промежуточный характер и ее следует использовать осторожно, с достаточно серьезным выбором.

Потребности в энергетическом и пластическом обеспечении организма в процессе занятий шейпингом зависят от многих факторов: от задач физического совершенствования, состояния занимающегося в данный период, фазы менструального цикла, реакции на предыдущий пищевой рацион и др. Для правильного подбора рациона все факторы должны быть учтены.

Основные рекомендации для правильной организации питания при шейпинг-тренировке могут свестись к следующему:

1) при снижении избыточного веса тела продолжительное голодание нежелательно, а умеренное ограничение калорийности пищи эффективно и не вызывает ощущения голода;

2) при упражнениях динамического характера с вовлечением в работу больших мышечных групп сохраняется мышечная масса и безжировые ткани, поддерживается плотность костей и, за счет уменьшения жира, снижается вес тела;

3) для снижения веса тела наиболее эффективно сочетание физических упражнений, повышающих выносливость, со сбалансированным режимом питания при умеренном ограничении калорийности.

Направления в развитии современного шейпинга

Развитие шейпинг-технологий происходит не только в плане расширения возрастных границ (шейпинг для детей, шейпинг для

подростков), но и конкретной целевой направленности.

Шейпинг для беременных женщин служит для подготовки женщин к родам, создает условия для безболезненного протекания процесса и последующего восстановительного периода.

Синхротехнология представляет удобную возможность для семейных занятий одновременно нескольких членов семьи, хотя и по разным индивидуальным программам.

Шейпинг-про предназначен для углубленного физического совершенствования путем воздействия не только на состав тела, но и посредством постановки грациозной осанки, обучения красивой походке, приемам выразительности поведения (позы, жесты, мимика), подбора фасонов одежды, прически, макияжа – с учетом индивидуальных особенностей фигуры и внешности, психологии человека.

Шейпинг тонких тел предназначен не только для физического совершенствования, но и духовного развития на основе последних научных открытий в области физики и биологии.

Шейпинг-терапия направлен на реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности.

Таким образом, шейпинг – одна из систем физических упражнений оздоровительного характера, в которой объединились физическая культура (шейпинг-тренировка и шейпинг-питание), искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль), медицина (концепция шейпинг-ухоженности) – в целом служащие источниками для реализации *шейпинг-эталона.* Шейпинг помогает каждой женщине приблизиться к своему физическому совершенству настолько, насколько это возможно с учетом образа и условий ее жизни, черт характера, жизненных ценностей.

3.7. Пилатес

Пилатес сегодня – один из самых популярных видов оздоровительной тренировки (Остин Д., 2007; Польман Д., 2012; Новак Я., 2012, 2013 и мн. др.).

Первоначально Йозеф Пилатес разрабатывал свой метод тренировки для прикованных к постели больных, работая в английском госпитале во время Первой мировой войны. Для тренировки мышечной силы Пилатес создавал сопротивление амортизаторами, для растяжения которых необходимо было либо

притянуть их к себе, либо оттолкнуть – в зависимости от места прикрепления одного из концов амортизатора. В 60-е годы он завершил разработку системы упражнений, которая в дальнейшем постоянно совершенствовалась. Использование специально подобранных упражнений, их различных исходных положений по новой методике смогло обеспечить эффективное воздействие на мышцы занимающихся без применения дополнительного оборудования – для занятий необходим только коврик (мат).

Самое привлекательное в методе Пилатеса – его простота и доступность для всех.

Успех занятий во многом зависит от способности концентрации внимания на мышцах живота (прямой, внутренней и внешней косой мышцах и поперечной мышцы живота). По выражению Йозефа Пилатеса: «Источник силы – в вашем животе, в центре, сердцевине вашего тела».

Пилатес предлагает упражнения для тренировки глубинного слоя мышц живота, рассматривая тело занимающегося как целостную систему. Причем вначале укрепляют сердцевину, а затем верхнюю и нижнюю части туловища. Упражнения подбирают так, что укрепление мышц тела происходит за счет их удлинения, когда концы мышц разводят в разные стороны, а не сближают. Одновременное растягивание и укрепление мышц физиологически наиболее оправдано и позволяет создать стройное и гибкое тело.

Упражнения, предлагаемые Пилатесом, не включают в себя прыжков, резких движений, длительных аэробных упражнений, а представляют собой достаточно мягкую, комфортную систему двигательных действий, доступную для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, которые очень часто из-за боли в суставах или слабых мышц избегают физических нагрузок.

Принципы методики пилатес

В разных источниках выделяют от семи до девяти принципов, на которые опирается система упражнений, выполняемых по методике пилатес.

Рассмотрим последовательно каждый из девяти принципов.

Концентрация. Правильное выполнение упражнений предполагает постоянную концентрацию внимания на мышцах живота, они должны быть подтянуты вверх и внутрь. Каждое упражнение в системе пилатеса должно начинаться в центре (мышцах живота), продолжаться в центре и заканчиваться в

центре.

Кроме того, необходимо постоянно мысленно повторять слово «длинный» и «стройный», стремясь удлинить свое тело, вытягивая торс.

Дыхание. Принцип вытекает из требования о том, что мышцы нижней части живота должны быть подтянуты, как бы прижаты к позвоночнику, что, в свою очередь, провоцирует задержку дыхания или заставляет занимающихся дышать поверхностно. Однако этого ни в коем случае нельзя допускать. Занимаясь пилатесом, следует дышать глубоко, насыщаясь энергией, которую мы получаем из кислорода, за счет особой техники грудного дыхания с сохранением напряжения в мышцах живота. Занимающиеся должны почувствовать, как расширяется грудная клетка («расширяются спина и бока»), при вдохе через нос и выдохе через рот.

Отсюда данный принцип гласит: выполняя упражнение, нужно обязательно дышать грудью, не задерживать дыхание, сохранять напряженными мышцы живота и мыслями стремиться удлинить позвоночник.

Контроль. Поскольку каждое движение играет свою роль и имеет специфическое значение для тех или иных физиологических и психических функций организма человека, ему необходимо постоянно контролировать свое тело и точность движений.

Центрирование. Этот принцип усиливает концентрацию и акцентирует внимание на том, что каждое движение начинается в центре тела человека и распространяется на все части его тела. Мышцы живота образуют мощный силовой пояс, который будет работать и после окончания занятий, при выполнении бытовых, производственных и других движений.

Плавность движений. Метод Пилатеса – это серия спокойных, медленных и плавных движений, каждое из которых ведет к следующему, и т. д.

Точность. Необходимо четко соблюдать рекомендации для правильного выполнения двигательного действия, сохранения верного положения тела, правильного дыхания и концентрации внимания.

Воображение. Установка на максимально возможное подключение воображения как в процессе выполнения упражнения, так и в состоянии покоя. В российской теории физического воспитания и спорта, в адаптивной физической культуре широко используют идеомоторное (мысленное) выполнение упражнения (Евсеев С.П., 2005, 2012), основанное на закономерности, выявленной отечественными психологами (Пуни

А.Ц.). Эта закономерность подтверждает тренирующую роль представлений о движении, причем как эндогенных, так и экзогенных (Гавердовский Ю.К. и др.). Правильный длительный образ способствует точному выполнению упражнения.

Интуиция. Данный принцип предполагает рефлексию и тщательный анализ своих ощущений исполнителями. Получая установку – «прислушивайтесь к своему телу», человек интуитивно понимает, сколько повторений ему необходимо сделать и как долго продолжать растяжку, превозмогая боль в мышцах и т. п.

Благодаря интуиции человек использует свои возможности в полную силу, но четко осознает их границы, которые помогают ему установить собственные ощущения и при этом сохранить общий положительный настрой и установку на активность и оптимизм.

Координация. По методу пилатеса тело человека – единое целое, в котором все движения взаимосвязаны и взаимообусловлены. Выполнение каждого из указанных выше принципов обеспечивает возможность межмышечной координации, благодаря которой движения занимающихся людей приобретают легкость, грациозность, плавность.

Необходимый инвентарь для занятий пилатесом

Для самостоятельных занятий пилатесом вполне достаточно иметь удобную поверхность, на которой можно лежать (спортивный мат, коврик, толстое полотенце или ковер). Для некоторых упражнений может понадобиться подушка, стул, большой гимнастический мяч (обычно используют в фитболе), эластичная лента (амортизатор) или пара гантелей (от 1 до 2,5 кг – для большинства женщин; от 4 до 5 кг – для мужчин и физически подготовленных женщин).

Комплекс упражнений для начинающих

1. Разминка (растяжка с поворотом коленей и груди)

А. Лягте на спину, подтяните колени к груди, обхватив голень руками. Подтяните пупок к позвоночнику и позвольте мышцам нижней части живота удлиниться и расшириться.

Задержитесь в таком положении, сделайте три глубоких медленных вдоха и выдоха.

Б. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. За счет мышц живота медленно опустите ноги и поверните колени вправо,

держа их вместе во время движения. Расслабьтесь и позвольте мышцам нижней части спины вытянуться, не забывая подтягивать пупок к позвоночнику. Задержитесь в таком положении, сделайте три глубоких, медленных вдоха и выдоха (рис. 3.1).

Рис. 3.1. Разминка (растяжка с поворотом коленей и груди)

В. Усилиями мышц живота верните колени в центральное положение и затем опустите их влево. Сохраняйте положение, медленно вдохните и выдохните 3 раза.

2. Скручивание.

А. Лягте на спину, для поддержки головы и шеи используйте небольшую подушку. Согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол. Руки положите под голову, локти разведите в стороны.

Рис. 3.2. Скручивание

Б. Подтяните пупок к позвоночнику, на выдохе поднимите верхнюю часть туловища, стараясь подтянуть ребра к подвздошным костям (рис. 3.2). На вдохе вернитесь в исходное положение. Живот должен быть ровным на протяжении всего упражнения. Повторите.

3. Укрепление мышц нижней части живота.

А. Лягте на спину, для поддержки подложите небольшую подушку под ягодицы. Поднимите ноги и согните их в коленях, скрестив лодыжки. Положите руки под голову, локти разведите в

стороны.

Рис. 3.3. Укрепление мышц нижней части живота

Б. Подтяните пупок к позвоночнику и на выдохе подтяните бедра к груди (рис. 3.3). Движение должно исходить из нижней части живота. На вдохе опустите бедра. Повторите.

4. Скручивание с полотенцем.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол. Положите свернутое полотенце под шею, держась руками за его концы. Подтяните пупок к позвоночнику и на выдохе приподнимитесь (рис. 3.4).

Рис. 3.4. Скручивание с полотенцем

Если ваша шея напряглась, расслабьте ее, опустив на полотенце. На вдохе опуститесь назад. Повторите.

5. Поднимание одной ноги.

А. Лягте на спину, напрягите мышцы живота, согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол. На выдохе поднимите согнутую в колене правую ногу, сохраняя неподвижность таза. Положите правую руку так, чтобы удостовериться, что таз останется на месте. Сделайте вдох и постарайтесь дотянуться левой рукой до правого колена.

Рис. 3.5. Поднимание одной ноги

Б. Сделайте вдох и усилием мышц живота поднимите плечи (рис. 3.5). Голова должна подниматься вместе с плечами. Не выдвигайте подбородок. Повторите всю последовательность движений, меняя руки и ноги. Сделайте 10 повторений каждой ногой.

6. Скольжение ногой.

Лягте на спину, вытяните руки за головой ладонями вверх, согните ноги в коленях (рис. 3.6).

Рис. 3.6. Скольжение ногой

Выдыхая, скользите вытянутой ступней правой ноги по полу до тех пор, пока можете сохранять сокращенными мышцы живота. Удостоверьтесь, что нижняя часть спины выпрямлена и прижата к полу. На вдохе постарайтесь подтянуть колено правой ноги к груди. Повторите 3 раза, затем смените ноги.

7. «Сотня» для начинающих.

А. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, поднимите согнутые в коленях ноги вверх на уровне бедер. Ваши лодыжки должны быть параллельны полу.

Б. На выдохе напрягите живот и поднимите плечи.

Вдохните. Сделайте пять коротких выдохов, ритмично

опуская ладони вниз на каждый выдох (рис. 3.7).

Рис. 3.7. «Сотня» для начинающих

Затем переверните ладони вверх и ритмично поднимайте их на каждый из пяти коротких вдохов. Повторите всю последовательность движений 10 раз. В сумме должно получиться 100 вдохов и выдохов. (Если вы только начинаете заниматься пилатесом, можете начать с 20, постепенно приближаясь к 100.)

8. Скручивание спины.

А. Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол, вытяните руки вдоль туловища.

Рис. 3.8. Скручивание спины

Б. Выдыхая, напрягите живот и сожмите внутреннюю часть бедер, чтобы поднять плечи, подтягивая ребра к бедрам. Как только ваши лопатки оторвутся от пола, остановитесь (рис. 3.8). На выдохе опустите плечи на пол. Повторите 3 раза.

9. Круги ногой для начинающих.

А. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища, согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол. Выпрямите вверх прямую ногу и вытяните носок. Выдохните и напрягите мышцы живота, втягивая пупок. Прижмите позвоночник к полу (рис. 3.9).

Рис. 3.9. Круги ногой для начинающих

Б. Медленно вращайте правой ногой против часовой стрелки, таз должен оставаться неподвижным. Когда нога выполняет вращение от тела, делайте вдох. При вращении ногой вовнутрь, к телу, делайте выдох. Сделав 6 вращений в этом направлении, «нарисуйте» 6 кругов по часовой стрелке. Повторите другой ногой.

10. «Мячик»

А. Сядьте, выпрямите спину, напрягите мышцы живота, согните ноги в коленях и подтяните ступни как можно ближе к ягодицам. Обхватите руками лодыжки, приведите туловище в равновесное состояние, опираясь на седалищные кости. Поднимите ступни на 2 см от пола. Чтобы сохранять равновесие, подтягивайте живот к позвоночнику.

Рис. 3.10. «Мячик»

Б. Продолжая подтягивать пупок к позвоночнику, вдохните и сделайте перекат назад до тех пор, пока лопатки не коснутся пола (рис. 3.10). На выдохе перекатитесь в исходное положение. Ступни не должны касаться пола. Вместо этого постарайтесь сохранять равновесие, сделав перекат на седалищные кости. Если вы только начинаете заниматься пилатесом, можете легко касаться пола носками, пока не научитесь контролировать свое тело. Повторите упражнение 3–5 раз.

11. Вытягивание одной ноги с подушкой.

А. Лягте на спину, под голову и шею положите подушку, выпрямите ноги. Подтяните живот к позвоночнику, сделайте выдох и поднимите левую ногу над полом настолько, насколько можете это сделать, не отрывая нижнюю часть спины от пола. Одновременно подтяните правое колено к груди. Положите правую руку на правое колено, а левую – на правую лодыжку.

Рис. 3.11. Вытягивание одной ноги с подушкой

Б. Напрягите мышцы живота и поднимите плечи. Оставаясь в таком положении, подтяните левую ногу к груди, а правую выпрямите вперед (рис. 3.11). Продолжайте чередовать руки и ноги, не опуская их, на вдохе сменяйте ноги, а на выдохе подтягивайте колено к груди. Повторите все упражнения еще 4 раза.

Расслабьте плечи и опустите их на подушку. Если вы не можете постоянно держать плечи поднятыми, выполняйте некоторые повторения с опущенными плечами.

12. Поднимание ноги с поворотом туловища.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, вытяните руки за головой. Втяните пупок к позвоночнику, подтягивая колено правой ноги к груди и поднимая стопу на 2 см над полом. В то же время поднимите левую руку к правому колену (рис. 3.12). Вдохните и выдохните, когда меняете руку и ногу, двигаясь в такт дыханию. Мышцы живота должны быть постоянно напряжены. Продолжайте чередовать руки и ноги.

Рис. 3.12. Поднимание ноги с поворотом туловища

Повторите всё упражнение 10 раз.

13. Растягивание позвоночника.

А. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед и слегка их раздвиньте. Носки на себя, колени слегка согнуты. Подтяните живот к позвоночнику. Вытяните руки на уровне груди, плечи при этом должны быть расслаблены. Не сгибайте их вперед.

Рис. 3.13. Растягивание позвоночника

Б. На выдохе наклонитесь вперед, подтягивая мышцы живота к позвоночнику, сворачивая их в форме буквы «С» (рис. 3.13). На вдохе вернитесь в исходное положение за счет силы мышц живота. Повторите 3 раза, постепенно наклоняясь ниже.

14. «Мостик» с подушкой.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол. Вытяните руки вдоль туловища, опустите их ладонями вниз на уровне бедер. Для поддержки положите под ягодицы подушку. Сделайте глубокий вдох. На выдохе напрягите мышцы живота и поднимите бедра вверх (рис. 3.14), используя силу брюшных мышц, чтобы поднять торс (а не ягодицы и нижнюю часть спины).

Рис. 3.14. «Мостик» с подушкой

Вы можете для поддержания равновесия использовать руки,

но не опирайтесь на них, чтобы поднять туловище. Задержитесь в таком положении на 10–15 с, затем расслабьтесь и повторите еще раз.

15. Расслабление спины с подушкой.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол. Под голову положите подушку. Напрягая мышцы живота, подтяните бедра к груди. Обхватите их руками, подтягивая ноги ближе к грудной клетке (рис. 3.15).

Рис. 3.15. Расслабление спины с подушкой

Сделайте глубокий вдох, затем с шумом выдохните. Задержитесь в таком положении на 15 с, расслабьтесь и повторите еще раз.

16. Растягивание мышц живота.

Лягте на живот, вытяните ноги, обопритесь на предплечья, прижмите руки к туловищу. Локти должны находиться прямо перед плечами. Подтяните живот к позвоночнику, отрывая его от пола, но при этом лобковая кость должна быть прижата к полу.

Рис 3.16. Растягивание мышц живота

Поднимите грудь и плечи, немного продвигая ладони вперед, чтобы грудная клетка могла оставаться расширенной, а плечи опущенными (рис. 3.16). Вдыхайте и выдыхайте, оставаясь в

таком положении в течение 15 с. Расслабьтесь и повторите еще раз.

17. Укрепление спины.

Встаньте на четвереньки, кисти рук при этом должны располагаться прямо под плечевыми суставами, а колени под бедрами. Подтяните пупок к позвоночнику, вытягивайте свое тело через макушку к стене напротив вас и через копчик – к стене позади вас. На вдохе выпрямите левую руку и правую ногу (рис. 3.17).

Рис. 3.17. Укрепление спины

Задержитесь в таком положении на 2 с, затем выдохните и опустите руку и ногу.

Повторите то же самое правой рукой и левой ногой. Продолжайте чередовать руки и ноги, повторяя упражнение еще 2 раза.

18. Положение покоя.

А. Встаньте на четвереньки, подтяните живот и выпрямите спину. Руки должны располагаться прямо под плечевыми суставами, а колени – под ягодицами. Верхняя часть стопы ровно лежит на полу.

Б. Направляя движение от мышц живота, отведите ягодицы назад, опустите их на пятки. Живот опустите на бедра, расслабьтесь и останьтесь в таком положении 30 с.

3.8. Стретчинг

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь через 20 лет ее стали применять в спорте, дальнейшее обоснование стретчинг получил в работах американских и шведских ученых.

Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretch-ing» – растяжка. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц) – баллистические и статические:

1. Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняют с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

2. Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых занимающийся стретчингом принимает определенную позу и удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 с. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

В чем же преимущество стретчинга?

Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие.

Цель занятий стретчингом – это гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают

трофические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить лишнее расходование энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Занятия стретчингом и оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях. Активное целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций укрепляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые постепенно вытесняют из подсознания отрицательные.

Итак, стретчинг оказывает положительное влияние на весь организм в целом, улучшает самочувствие, и именно поэтому данный вид тренировки широко используют в составе оздоровительных тренировочных комплексов или даже как отдельное занятие.

Однако надо понимать, что стретчинг – это самостоятельная система упражнений, позволяющая решать много задач.

В составе аэробного класса стретчинг используют в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе, в партерной части – как компонент силовой тренировки для углубления ее срочных и отставленных эффектов и улучшения гибкости, в заключительной части – как средство релаксации. Использование стретчинга кроме традиционно отмечаемого улучшения подвижности в суставах, эластичности и силы мышц может иметь эффект психофизиологической регуляции, реабилитации и оздоровления центральной и периферической нервной систем, внутренних органов, регуляции обмена веществ, в частности жирового обмена.

В зависимости от целей занятия стретчинг можно

использовать:

– в разминке для подготовки мышц;

– для развития гибкости как отдельное занятие;

– как релаксирующая процедура, как правило, в заключительной части занятия.

Стретчинг часто используют в качестве отдельной тренировки или с определенной целевой направленностью: например, как средство ОФП для пожилых людей, как ЛФК – для профилактики травматизма у спортсменов, для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики. В этом аспекте используют не только эффекты стретчинга, приводящие к улучшению гибкости, но и другие его механизмы воздействия на организм. Существует несколько методов стретчинга:

1. Пассивный статический стретчинг. Мышцы растягивают за счет внешней силы (веса тела, партнера и т. п.) до ощущения боли и оставляют в растянутом состоянии как можно дольше.

2. Активный статический стретчинг. Отличается от предыдущего тем, что мышечную группу растягивают за счет произвольного напряжения других групп мышц. Кроме собственно стретчинга метод является разновидностью силовой тренировки, в которой используют статическое напряжение мышц.

3. Пассивный динамический стретчинг. Мышцу растягивают, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Эта разновидность стретчинга сочетает в себе высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как минимизирует монотонность и позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

4. Активный динамический стретчинг. То же самое, только мышцу растягивают за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

5. Антагонистический стретчинг. В начале подхода мышцу растягивают так же, как при пассивном статическом стретче, однако после этого выполняют произвольное напряжение мышц-антагонистов.

6. Агонистический стретчинг. В начале подхода мышцу пассивно растягивают, затем выполняет ее произвольное напряжение, после чего в расслаблении мышцу растягивают еще сильнее.

Длительность стретч-тренировки определяется двумя факторами:

1) педагогическим, когда принимают во внимание необходимость уложиться в определенную длительность занятия,

желание «проработать» большее или меньшее число мышечных групп, желание придать занятию тот или иной вид с точки зрения хореографической композиции и т. д.

2) медико-биологическим, когда длительность занятия будет зависеть от интенсивности и объема силовой нагрузки. Чем выше силовая нагрузка, тем короче продолжительность занятия при прочих равных условиях (контингент, подготовленность).

Последовательность воздействия на отдельные мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения.

Используют такие варианты, как:

– от мелких мышечных групп к крупным;

– от мышц конечностей к мышцам туловища;

– от верхних сегментов тела к нижним;

– чередование мышц-антагонистов.

Чаще всего последовательность определяется задачами тренировки и логикой хореографической композиции, когда заключительная фаза одного упражнения становится начальной следующего.

Основные методы стретчинга – пассивный и активный, статический и динамический. В начале разминки используют пассивный статический, в завершающей части – активный динамический стретчинг с чередованием мышц-антагонистов. Основное назначение упражнений стретчинга в заключительной части занятия – психическая и физическая релаксация занимающихся, чему способствует пассивный статический стретчинг: оптимальные упражнения и позы, заимствованные из лечебной физической культуры и хатха-йоги, в которых воздействию подвергают мышцы и проксимальные суставы конечностей. Стретчинг в этой части занятия должен представлять собой законченную хореографическую композицию и выполняться под спокойную, красивую музыку.

Когда стретчинг применяют как самостоятельное занятие, следует соблюдать некоторые дополнительные принципы:

– Воздействию последовательно должны быть подвергнуты все основные сегменты тела. Однако основное внимание должно быть уделено мышцам туловища и проксимальным суставам конечностей.

– Основные упражнения выполняют в положении сидя и лежа.

– Целесообразно предусматривать два «круга» упражнений на одни и те же сегменты тела. Первый круг – используют пассивные статические методы стретчинга. Второй – более «атлетические» методы – активные динамические, агонистический и антагонистический.

– Наиболее эффективным становится занятие, в котором

стретчинг сочетают со статодинамическими упражнениями. Их состав и соотношение можно широко варьировать в зависимости от целей тренировки и контингента занимающихся.

Длительность занятия 20–55 мин. В недельном цикле можно планировать до трех занятий. Наиболее эффективная оздоровительная программа может быть составлена из 3–4 комбинированных тренировок.

Стретч-тренировки позволяют добиться:

1) расслабления;

2) снижения или даже ликвидации мышечных болей. Положительный эффект можно наблюдать только после пассивного статического стретчинга. Он снижает интенсивность болевых ощущений сразу же после тренировки мышц.

3) улучшения гибкости. Это достигается за счет того, что мышцы становятся эластичнее и податливее, и потому, что мышцы-антагонисты становятся сильнее. Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Есть основания полагать, что хорошая растяжимость определенных мышц и их соединительных тканей – фактор хорошей осанки, т. е. улучшает внешний вид и условия для работы внутренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность развития болей в спине. Известно также, что хорошая гибкость улучшает координацию движений, придает им грациозность, плавность и красоту, помогает в освоении техники выполнения упражнений и снижает риск травм.

Стретчинг – это отличная профилактика гипокинезии. Увеличенная подвижность в суставах и прирост силы мышц способствуют повышению общей двигательной активности у пожилых людей, амплитуды и числа движений в суставах, что необходимо для профилактики преждевременного старения суставов и декальцинезации костей.

Занятия способствуют улучшению самочувствия, внешнего вида, подвижности в суставах, увеличению силы мышц. Они улучшают настроение, повышают оптимистичность человека и уверенность в себе, создают спокойствие и ощущение психологического комфорта.

3.9. Система специальных упражнений на растягивание (растяжку) Е.И. Зуева [12]

Суть предлагаемой системы заключается в том, что при растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях добиваются чередования напряжения и расслабления в мышцах. Причем, меняя силу и направление

нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, задействуются многие группы мышц.

Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Всем доводилось наблюдать, как, проснувшись, собака потягивается от головы до кончика хвоста – вытягивает, выпрямляет с напряжением лапы, встряхивается, т. е. пробуждает, расправляет, приводит в активное состояние каждую мышцу своего тела. Уставший человек, особенно после долгой сидячей работы, желая побороть утомление и сонливость сидячей работы, с усилием потягивается, зевает, встряхивает головой и уставшими членами, старается распрямиться, вытянуться посильнее.

Польза этого явления исключительно важна. При потягивании, а также при специальных упражнениях на растягивание (растяжках) происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что позволяет человеку за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние.

Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

Растяжки способствуют приобретению навыков глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность человеку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома.

Примером идеального расслабления может служить спящий ребенок, не обремененный заботами и тяготами повседневной жизни. Бывает, что после нервных стрессов, переживаний очень трудно уснуть. Это результат мышечной и нервной перенапряженности. Чтобы наступил сон, мышцы должны расслабиться. При расслаблении тело отдыхает, дыхание становится более редким и ровным, стабилизируется работа сердца. При напряжении, наоборот, затруднено кровообращение в

мышцах и восстановительные процессы в организме протекают неполно. Важно научить человека расслабляться, а если расслабление не получается, нужно найти причину, мешающую релаксации, – перенапряженную, зажатую мышцу или группу мышц – и с помощью массажа расслабить мышцы. При этом нельзя забывать о мышцах лица, которые тоже необходимо уметь расслаблять. Наиболее благоприятное положение для расслабления – положение лежа на спине или на животе, лучше всего на полу.

После растяжки расслабление наступает гораздо быстрее и бывает глубже, чем до нее.

Систематические занятия с использованием стретчин-га позволяют научиться полноценно расслаблять свое тело и, следовательно, снимать как мышечное, так и эмоциональное напряжение.

Выполнение растяжек с помощью партнеров по методике Е.И. Зуева происходит легче, комфортнее, эффект снятия мышечного и нервного напряжения значительно выше, физическая и эмоциональная энергия восстанавливается быстрее.

Методика предлагаемых автором упражнений-растяжек базируется на глубоком анализе известных систем физических упражнений, приемов массажа, мануальной терапии и многолетнем практическом опыте профессионала-массажиста, направленном на поиски новых, наиболее эффективных средств восстановления и сохранения здоровья людей.

Эти упражнения вполне доступны. Применять их могут практически все, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой.

Их можно проводить всегда и везде – дома, в перерыве на работе, на отдыхе, в кругу друзей, при занятиях любыми формами массовой физической культуры. Они эффективны в спортивных тренировках.

Длительность занятий избирается самыми участниками в зависимости от их состояния и настроения.

В доступности и пользе таких растяжек каждый может убедиться на собственном опыте.

При различных дефектах позвоночника и для снятия перегрузок с поддерживающих его мышц чрезвычайно эффективны групповые растяжки, которые будут подробно описаны ниже.

В тех случаях, когда нет возможности заниматься такими растяжками, можно выполнять индивидуальные упражнения на растягивание тела типа стретчинга (активные растяжки). При их выполнении важно соблюдать следующие правила: перед началом

занятий постарайтесь расслабиться, отвлечься от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуют с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц.

Предлагаем несколько таких упражнений, которые можно выполнять в разное время дня – сразу после пробуждения, в течение работы, перед сном. 2–3 повтора для каждого упражнения вполне достаточно. Помните, что упражнения на растягивание особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие. Делайте растяжки с удовольствием, а значит – на здоровье!

1. Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.

2. И.п. – лежа на спине. Ноги необходимо расположить так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускают на грудь. Этим движением упражнение заканчивают. Естественные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не должны препятствовать тренировке их уплощения.

3. Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10–15 см между носками), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу. Одну кисть положить на другую, на них голову, прижавшись щекой и виском.

4. И.п. – стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т. д. Постараться потянуться и ногами, но без

особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

5. И.п. – стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.

6. Встать на колени, пальцы ног должны касаться друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах – кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в и.п. Расслабиться, отдохнуть.

7. Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в и.п. Расслабиться, отдохнуть.

8. И.п. – лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

9. И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой – в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороной тела.

Растяжка с помощью партнеров

Группа может быть разнообразна по своему составу.

Необходимо иметь в виду, что от правильно подобранного состава участников, как правило, зависит и результат воздействия

на всех. Нужно учитывать то, что люди, входящие во временное объединение, отягощены эмоциональной, психологической и физической перегрузками или недогрузками. Следовательно, запросы и требования участников будут различны.

Желательно учитывать биологический, возрастной, эмоциональный, социальный и производственный факторы, влияющие на человека.

При спонтанном формировании групп нужно учитывать и такой фактор, как пессимистическое отношение к эффективности таких растяжек и сомнения в их полезности по причине их простоты и доступности.

Налаживание позитивных отношений в группе позволяет достигнуть более глубокого психотерапевтического эффекта.

Особое значение имеет улучшение общего состояния и самочувствия участников уже с самого начала проведения растяжек. Поэтому, перед тем как приступать к растяжкам, целесообразно изучить способы хватов, исходных положений.

Это даст возможность действовать более согласованно, что, в свою очередь, повысит эмоционально-психологический эффект, доверие в группе и приведет к дальнейшему улучшению психотерапевтических результатов, эмоциональной разгрузке, снятию физического напряжения.

Большие и средние группы нуждаются в руководителе – инструкторе или методисте.

Связи внутри группы имеют главным образом эмоциональный характер. Но они могут быть деловыми, производственными, родственными, общественного характера, людей, живущих вместе, по соседству и т. д. Все перечисленные связи устойчивы, целенаправленны и однородны, так как есть общая мотивация, объединяющий фактор по взаимным интересам, общность настроения и цели.

Группы могут быть с лидером и без него, стабильные и нестабильные по составу, однополые, смешанные, подростковые, молодежные, взрослые и т. д.

Рекомендуемые нами растяжки доступны для выполнения в любой группе и для любого человека, не имеющего противопоказаний к занятиям профилактической гимнастикой. Но, чтобы добиться хорошего эффекта, их необходимо правильно использовать.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. Растяжение желательно проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных

ощущений.

Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и ноги), а затем переходя к позвоночнику. Нужно обратить внимание на то, что при растягивании ног воздействие оказывается в основном на поясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки – на грудной отдел. И только после растягивания ног и рук можно приступать к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за руки и за ноги. Желательно при растяжке менять угол разведения ног и рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой.

Наиболее действенная растяжка – с подъемом, когда усиливается растяжение и растягиваемый отрывается от пола, т. е. из положения лежа на спине переходит в вис на руках и ногах (рис. 3.18). При этом все растягиваемые участки тела располагаются в одной плоскости (руки, ноги, позвоночник).

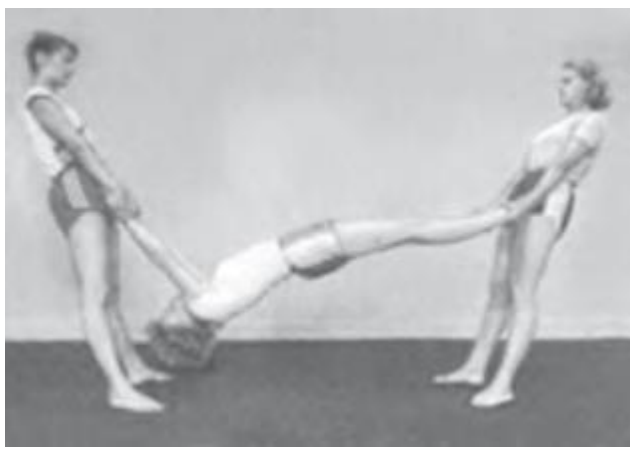

Рис. 3.18. Растяжка из положения лежа на спине

Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев кинематической цепи (кисть – локоть – позвоночник – тазобедренный сустав – коленный сустав – стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь будет разорвана и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Та же цепь, только в обратном порядке, работает и при растяжке за ноги: стопа – коленный сустав – тазобедренный сустав – позвоночник – плечо – локтевой сустав – кисть. Если руку или плечо сместить с осевой линии растяжки, то состояние легкости и комфорта в смещенном участке исчезнет.

Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в

растяжке играют большую роль, и это необходимо учитывать.

В зависимости от степени и угла воздействия на руку или ногу организм соответствующим образом реагирует через ЦНС. Если какой-либо участок коры головного мозга перевозбужден, целостность цепи субъект не ощущает. (Это не противоречит теории патологической доминанты Ухтомского.)

Итак:

1. Непрерывность кинематической цепи хорошо ощутима при проведении продольной растяжки с углом подъема рук или ног на 3–5°.

2. При проведении растяжки с подъемом руки или ноги под углом 2–3° из целостной цепи выпадает ощущение предплечья или голени.

3. При проведении продольной растяжки с углом подъема руки или ноги на 35–45° из цепи выпадает ощущение плеча или бедра.

4. Ощущение замкнутой кинематической цепи полностью исчезает при подъеме ноги или руки под углом 90° и более.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и расслабления и исходного состояния. Следует обратить особое внимание на последовательность и продолжительность действий.

1. Пассивный участок принимает и.п., расслабляется. Это продолжается 3–5 с.

2. Производятся хваты – 3–5 с.

3. Выполняется непосредственно растягивание: минимальная длительность – 3–5 с, средняя – 5–7 с, максимальная – 7–9 с.

4. Выход из растяжки (возвращение в и.п.) – 3–7 с.

5. Растяжки свыше 9 с рекомендованы лишь хорошо подготовленным, тренированным людям (спортсменам, артистам балета). Это связано с тем, что растяжки исполняются преимущественно в изометрическом режиме, а, как известно, длительность выполнения упражнения в изометрическом режиме свыше 7–9 с не дает выраженного расслабляющего эффекта и в отдельных случаях вызывает явные вегетативные сдвиги, что характерно для тренировочного урока. Задача растяжки – снятие психоэмоционального и физического напряжений, которые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов, писателей, инженеров, рабочих и людей других профессий при интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Кроме организованных занятий (типа урока) растяжки можно проводить при легких недомоганиях, ухудшении настроения. Как показывает опыт, достаточно выполнить одну-две растяжки, и психоэмоциональное состояние сразу улучшается. Каждый может проверить это на себе. Но при организованных систематических

занятиях эффект растяжек возрастает. В этом тоже легко убедиться, если проявить инициативу, выдержку и терпение.

Рекомендована следующая схема занятий по растяжкам:

1) Минимальная длительность 3 мин (3–5 растяжек);

2) Средняя – 4–6 мин (5–7 растяжек);

3) Максимальная – 7–9 мин (7–9 растяжек).

Величина усилий натяжения:

1) Минимальное усилие – 5–7 кг;

2) Среднее – 8-12 кг;

3) Максимальное – 15–25 кг.

Желательно первые растяжки выполнять с минимальным и средним напряжением. Последующие занятия можно проводить сразу с максимальным усилием.

За пределами максимального натяжения при одновременной растяжке за руки и за ноги появляется подъемная сила, за счет которой тело поднимается вверх без перекосов, и человек переходит из положения лежа на спине в вис на руках и ногах, при этом наступает глубокое волновое растяжение по оси и исчезает ощущение тяжести тела (не ощущение себя), так называемая иллюзия полета.

Правила растяжки

1. Все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях.

2. Растяжку можно проводить как на вдохе, так и на выдохе.

3. Если растяжку выполняют правильно, то глаза у растягиваемого самопроизвольно закрываются из-за релаксации мышц лица. Это своеобразный индикатор. Но можно проводить упражнения и при открытых глазах.

4. При растяжке желательно иметь обратную связь, т. е. активный участник задает вопросы, пассивный – отвечает. Типичные вопросы: «Тянется рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит что-нибудь? Есть иллюзия полета? Ощущается легкость? Тепло? Комфорт? Где чувствуется напряженность?»

Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и правильно выбрать последующие упражнения.

5. Следует четко исполнять инструкции ведущего (а им побывает каждый в группе).

6. Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно было контролировать.

7. Нельзя выполнять растяжки в быстром темпе.

8. При выполнении растяжек в горизонтальной плоскости

голова, продолжая положение туловища, слегка отклонена назад.

9. При боковой растяжке движения должны быть аккуратными и строго направленными.

10. При выполнении диагональных и продольных растяжек из исходного положения лежа на спине, без подъема спина во всех точках должна соприкасаться с полом (при выполнении диагональных растяжек в «разорванной цепи»). А при выполнении их лежа на животе не следует отрывать от пола грудь и таз.

При выполнении этих растяжек нужно следить за тем, чтобы усилие натяжения перемещалось строго вдоль оси, образуемой позвоночником. Следует помнить, что физиологический центр тяжести находится во втором крестцовом сочленении.

11. Каждая растяжка необходимо осуществлять с ясной и конкретной целью. Для этого необходимо вначале проанализировать растяжку, прочувствовать ее и лишь затем выполнять сначала с дозированной и, наконец, с полной нагрузкой.

12. При растяжках, направленных на увеличение подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, исходная позиция должна быть выбрана таким образом, чтобы точки опоры тела (ноги или руки, ноги и руки) были удалены друг от друга на как можно большее расстояние, что способствует лучшему растягиванию мышц и связок в этих суставах. При растягивании рук развивается гибкость в плечевых суставах, ног – в тазобедренных, одновременно рук и ног – и в плечевых, и в тазобедренных суставах.

13. Прежде чем выполнять растяжку, надо знать, какую группу мышц она растягивает.

14. Не следует выполнять несколько растяжек подряд на сходные группы мышц. Растяжки в тренировочной программе нужно максимально разнообразить.

15. Безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий.

16. Целесообразно чередовать воздействие растяжек на мышцы антагонисты и синергисты.

17. Следует обращать внимание на величину усилия, прилагаемого к различным мышечным группам.

18. При выполнении растяжек необходимо учитывать амплитуду и направление движений и согласованность партнеров.

19. Не допускать побочных движений и суетливости.

Исходные положения при выполнении упражнений по растяжкам с партнерами

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно выбирать то или иное исходное положение, наиболее выгодное в каждом конкретном случае.

Исходное положение – это особое положение тела, с которого мы начинаем растяжку, сохраняемое некоторое время. Оно может быть вертикальным или горизонтальным.

Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и на боку. Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль туловища, за головой, в стороны; ноги на ширине плеч, ноги вместе или шире плеч.

Вертикальные позы: стоя, сидя на пятках.

Цель исходного положения – создание такого устойчивого положения тела, которое не только не мешало бы дальнейшему выполнению упражнения, но и обеспечивало хорошее кровообращение во всех частях тела, участвующих в движении.

Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться и одновременно сосредоточить внимание. Это необходимо для мобилизации к выполняемому упражнению. Такое состояние создает хорошие условия для беспрепятственного прохождения нервного импульса из коры головного мозга в мышцу или группу мышц.

Рассмотрим некоторые исходные положения подробнее.

И.п. лежа на спине: лечь на спину, руки расслабленно вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, ноги на ширине плеч.

И.п. лежа на животе: лечь на живот лицом вниз, руки вытянуты вперед, ноги вместе или слегка врозь.

И.п. стоя: руки вверх над головой, ноги слегка расставлены, ступни параллельны друг другу.

И.п. сидя: сесть прямо, ноги вытянуты, руки опущены вдоль туловища или подняты вверх.

И.п. стоя на коленях: встать на колени, руки подняты вверх.

Растяжки бывают трех категорий сложности:

1. Без изменения исходного положения и отрыва от опоры (рис. 3.19).

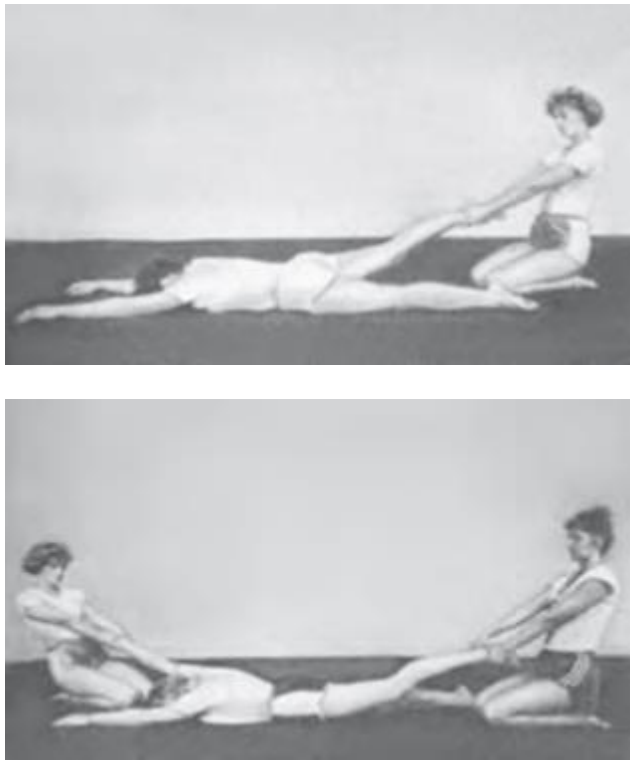

Рис. 3.19. Растяжки без изменения исходного положения и отрыва от опоры

2. С отрывом от опоры и выходом в вис в горизонтальном положении (рис. 3.20).

Рис. 3.20. Растяжка с отрывом от опоры и выходом в вис в горизонтальном положении

3. С отрывом от опоры и выходом в вис с изменением положения (Х – растяжка), в горизонтальный вис с выкрутом рук (растяжка «кузнечик»), в горизонтальное вращение в висе

(растяжка «ротор») (рис. 3.21).

Рис. 3.21. Растяжка с отрывом от опоры и выходом в вис с изменением положения

При выполнении упражнений в растяжках применяют различные хваты: обратный, захват, обхват, решетка.

Обратный хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – левую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями (рис. 3.22).

Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производят обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному суставу (рис. 3.23).

Рис. 3.22. Обратный хват «рукопожатие»

Рис. 3.23. Обратный хват одной руки партнера двумя руками

Рис. 3.24. Захват

Захват – ладонь накладывают на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав (рис. 3.24).

Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватываем левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партер фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично проводят обхват левой рукой правой руки партнера.

Решетка – сплетенные руки двух партнеров. Кистью правой руки взять сверху в области лучезапястного сустава свою левую руку. То же делает другой партнер. Затем свободными кистями партнера обхватывают предплечья друг друга (стыковка).

Захват в связке – участвуют три партнера, один из них пассивный. Первый левой рукой берет рукопожатием одноименную руку пассивного партнера, а правой обхватывает тыльную сторону его ладони чуть ближе к лучезапястному суставу. Второй тем же способом берет правую руку.

Захват наложением – захват одной ноги двумя руками. Партнер лежит на спине. Другой, стоя у ног лежащего, захватывает двумя вытянутыми руками его ногу, левую или правую в зависимости от поставленной задачи, наложением рук снизу и сверху в области лодыжки (рис. 3.25).

Рис. 3.25. Захват наложением

Разноименный захват наложением – захват левой рукой правой ноги партнера и правой рукой его левой ноги. Руки у партнера вытянуты, ноги прямые, подняты под углом 45°. Производят захват области лодыжек ладонями снизу. Большой и указательный пальцы в кольцевой вилке, остальные поддерживающие.

Накладка – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, лицом к нему, обеими вытянутыми руками обхватить наружный и внутренний края стопы, наложив ладони на плюснопредплюсневую область. Большие пальцы рук направлены в область голеностопного сустава, остальные пальцы упираются в свод стопы (рис. 3.26).

Рис. 3.26. Захват-накладка

Подхват в замке – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, обеими руками подхватить пятку с наружной и внутренней стороны, поднять ногу под углом 35–45°. Пятка лежит на сложенных ладонях, большими пальцами делают мягкое обхватывающее замыкание в области голеностопного сустава.

Накладка с подхватом в замке – захват стопы двумя руками смешанным способом. Стоя у ног партнера, правой рукой подхватом снизу берем пятку правой ноги, поднимаем под углом 30–45° и ладонью левой руки обхватываем сверху стопу в плюснепредплюсневой области. Большой палец левой руки с медиальной стороны, остальные пальцы – с латеральной. Слегка вращаем ногу вправо (супинируем).

Подхват в замке одной рукой, или супинирующий подхват – захват левой стопы партнера правой рукой, а левой – правой стопы в положении супинации (вращение наружу). Стоя у ног партнера, правой вытянутой рукой подхватить левую ногу за пятку в области голеностопного сустава, поднять под углом 30–45°. Большие пальцы рук находятся с наружной (латеральной) стороны, остальные – с внутренней (медиальной). Мягко и легко супинируем (вращаем наружу) ногу так, чтобы пальцы стопы

партнера оказались на предплечьях растягивающего. Руки последнего слегка согнуты в локтевых суставах.

Правильное выполнение хватов поможет лучше войти в контакт с партнерами и повысить эффективность упражнений.

Эффективность любого средства всегда зависит от длительности, регулярности и осознанности его применения, несмотря на то что результат растяжки виден сразу после ее выполнения. Следует учитывать и порог тактильной чувствительности, психологическое состояние и тренированность человека.

Любую растяжку следует сначала хорошо изучить и научиться правильно ее делать. От точности выполнения зависит эффект. Так, например, необходимо добиться мягкого свободного применения любого хвата партнерами, умения чувствовать натяжение всей кинематической цепи от рук до ног.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно будьте осторожны при удержании партнера в висе на руках и ногах: обязательно сохраняйте прямое положение спины и рук.

Не забывайте соблюдать простое правило, которое едино для всех физических упражнений, – от простого к сложному, от меньшей нагрузки к большей.

Цель занятий растяжками – гармоничное, естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Регулярное применение растяжек укрепит мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстановит гибкость суставов и позвоночника, повысит работоспособность, сбалансирует нервную систему и научит вас снимать психоэмоциональные и физические перегрузки.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте краткую характеристику основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики?

3. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики?

4. Какова технология конструирования программы занятий базовой аэробикой?

5. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробной части занятия.

6. Что такое фитбол-аэробика? Как можно использовать фитбол-аэробику для коррекции осанки?

7. Приведите примеры комплексов упражнений степ-аэробики.

8. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики. Основные отличительные особенности.

9. Шейпинг и питание.

10. В чем заключается основное назначение стретчинга?

11. Раскройте основные черты методики упражнений на растягивание (растяжку) Е.Н. Зуева.

12. Раскройте основные правила растяжки.

13. Какие категории сложности растяжек вам известны?

14. Приведите примеры выполнения упражнений по растяжкам с партнером.

Глава 4
Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, – гидрореабилитация

Гидрореабилитация (водная реабилитация) представляет собой прежде всего педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного человечеством опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты» (О социальной защите инвалидов в Российской Федерации. Федеральный закон РФ, 1999, ст. 1).

Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. В различных науках представлены интересные сведения о взаимоотношениях человека и водной среды. В то же время использование многочисленных водоемов для удовлетворения разнообразных потребностей населения планеты несет в себе опасность для жизни, заключающуюся подчас в пренебрежительном, халатном отношении к организации деятельности человека в условиях водной среды, в потенциальной возможности утопления, переохлаждения, переутомления, «перекупания» и т. п. Все это характеризует проблему разработки теории и практики современных средств и методов водной реабилитации актуальной и жизненно необходимой.

Место гидрореабилитации в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области использования закономерностей, свойств и явлений взаимоотношения человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе зарождения, формирования и совершенствования личности, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка-инвалида.

28 июня – 2 июля 1998 года в Финляндии состоялся традиционный VIII международный симпозиум «Биомеханика и медицина в плавании», в программу которого впервые были включены доклады по секциям «Адаптивная физическая активность» и «Водная реабилитация». С этого момента эти

секции имеются во всех программах престижных международных конгрессов, симпозиумов и конференций по плаванию наравне с такими секциями, как детское плавание, мастер плавания, водное поло, синхронное плавание, гидроаэробика, рекреационное плавание, плавание ветеранов и другими.

Подобное признание в мире нового развивающегося направления – водной реабилитации как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности от рождения до преклонного возраста – свидетельствует о большой значимости водной реабилитации для формирования здорового образа жизни населения планеты.

Существенно и принципиально, что при погружении всего человека или какой-либо части его тела в воду практически невозможно провести физическую границу между жидкостной средой внутри организма и снаружи его тела. В данном случае на атомно-молекулярном уровне происходит непосредственный контакт-слияние «внешней» и «внутренней» водной среды в единое целое. Часть водной среды, находящейся «снаружи», проникает через кожу внутрь организма, а часть водной среды организма выходит наружу. Следует напомнить, что атмосферный воздух всегда содержит определенный процент влаги, которая, в свою очередь, включает частицы растворенного воздуха, а в легких человека для осуществления нормального, в том числе интенсивного, внешнего дыхания постоянно поддерживается соответствующая влажность.

Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. Однако в некоторых случаях для удобства использования знаний об этих взаимоотношениях в практике водной реабилитации условно выделяют «внешнюю» и «внутреннюю» водную среду.

Гидропедагог, владеющий средствами и приемами водной реабилитации, в том числе гидротерапии, передает занимающемуся опыт, обеспечивающий формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию ее духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющихся в данный возрастной период.

К сожалению, уникальный опыт отдельных специалистов водной реабилитации оставался достоянием творческих одиночек и до недавнего времени не являлся объектом научных исследований и обобщений. Обычно он передавался в виде легенд и воспоминаний.

Начало современного этапа развития водной реабилитации

было положено в мае 1979 года в Мехико на заседании Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания (МК ФИНА), на котором, в частности, обсудили и одобрили первую в мире официальную международную инструкцию по методике обучения плаванию детей грудного возраста. Тем самым было одобрено ведущее средство профилактики, реабилитации и совершенствования развивающейся личности – плавание.

В разработке этой программы, с последующим активным ее внедрением в Советском Союзе, принимал участие Захарий Павлович Фирсов – председатель Федерации плавания СССР, президент Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания, генерал-майор медицинской службы, в 30-х годах – преподаватель кафедры плавания института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

З.П. Фирсов выпустил в 1978 году книгу «Плавать раньше, чем ходить» и ее второе издание, переработанное и дополненное в 1980 году. Изложенные в книге материалы, обобщающие опыт работы многих детских поликлиник Москвы и других городов бывшего СССР, – до настоящего времени единственные для родителей пособия, которые в доступной форме раскрывают возможности обучения плаванию детей.

Государственную поддержку в решении этой важной проблемы обеспечивало принятое в августе 1979 года решение Спорткомитета СССР об организации в плавательных бассейнах страны, в которых есть детские ванны, постоянно действующих семинаров для родителей, имеющих детей грудного и дошкольного возраста. Цель семинаров – вооружить родителей знаниями и практическими умениями, необходимыми для самостоятельного обучения плаванию своих детей в условиях домашней ванны или на пляже.

Будет весьма актуально возвратиться к этому вопросу в современном российском обществе, заручившись поддержкой Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. Это позволит многочисленному составу тренеров по плаванию обеспечить обучение заинтересованных родителей, а научным и творческим работникам осуществлять научные и методические разработки, в том числе для детей-инвалидов.

Действительно, никаких специалистов в области физической культуры и медицинских работников не хватит для решения проблемы ликвидации плавательной безграмотности населения. Только массовостью, с помощью родителей, можно обеспечить начальное обучение нескольких миллионов юных пловцов,

тренерскому составу провести квалифицированный отбор и на этой основе строить фундаментальную подготовку олимпийского резерва России, а в целом решить жизненно необходимые проблемы обеспечения безопасности при нахождении человека в водной среде, проблемы ранней водной реабилитации и предупреждения развития инвалидности.

Так, по свидетельству З.П. Фирсова, если в начале шестидесятых годов только отдельные специалисты занимались обучением плаванию грудных детей (в СССР – И.Б. Чарковский, в Австралии – супруги Клеер и Тим Тиммерманс), то уже в 1978 году, по обобщенным данным поликлиник Москвы, среди нескольких тысяч детей, регулярно занимающихся плаванием, заболевших было в 4,5 раза меньше, чем в том же году среди детей, не занимающихся плаванием. По сообщению заместителя главного врача детской поликлиники города Кировска Ленинградской области, врача по специальности Д.Г. Гайцхоки, разработанный им метод лечения двигательных расстройств у детей при перинатальном поражении центральной нервной системы, с использованием «подводного плавания» при диагнозе состояния ребенка сразу после рождения как «угрожаемое по ДЦП», позволяет предупреждать развитие этого и других заболеваний центральной нервной системы.

Многолетний опыт педагогической водной реабилитации более 700 детей-инвалидов от рождения до 18 лет с различными заболеваниями и тяжестью последствий, накопленный преподавателями, аспирантами и студентами кафедры плавания и кафедры ТиМ адаптивной физической культуры СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, подтверждает возможность в любом возрасте обеспечить формирование и становление качественно нового уровня жизненного самообеспечения ребенка, в том числе с тяжелой степенью поражений.

Прежде всего выявлены, изучены и классифицированы возникающие критические ситуации при начальном обучении плаванию детей-инвалидов (Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин, 1999). В.Г. Сазыкиным разработана методика предупреждения опасных и особо опасных критических ситуаций.

Реализация гидрореабилитации, прежде всего в свете выполнения Федерального закона Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (1999, ст. 12), позволит создать социальные услуги прохождения научно обоснованного индивидуального курса педагогической водной реабилитации, что значительно расширит возможности, обеспечивающие доступность для инвалидов среды жизнедеятельности.

Теоретические и экспериментальные исследования, проводимые в течение многих лет, позволили определить ряд основных правил, без которых трудно, а подчас и невозможно, проведение необходимого курса водной реабилитации для ребенка-инвалида.

Невозможно, в частности, потому, что родители перестают приводить ребенка на занятия. Причины могут быть разные, начиная от бытовых, транспортных (далеко проживают), производственных и других, не зависящих от тренерского состава. Необходимая минимальная продолжительность курса определялась качественными переменами, происходящими в состоянии развития ребенка. Например, начинал впервые в жизни ходить, говорить, улыбаться, смеяться, адекватно реагировать на окружающую обстановку, улучшалось внимание или память, сосредоточенность, увеличивалась или приводилась к возрастной норме двигательная активность, формировались жизненно важные навыки одевания, обслуживания себя за обеденным столом, в ванной, туалете и многое другое.

После прохождения курса (подчас на это требовалось несколько лет индивидуальных занятий с тяжелобольными детьми) достигался качественно новый, существенный уровень духовного, физического и интеллектуального развития личности.

Гидрореабилитация как составная часть социальной реабилитации инвалида представляет собой творческий педагогический процесс взаимоотношений человека и водной среды, при котором выявленные, зафиксированные и сохраненные в средствах накопления знания гидропедагог или сам инвалид применяют с целью развития или саморазвития духовных, физических и интеллектуальных способностей личности.

Памятка тренеру [13] **:**

– допуск инвалида на первое занятие плаванием или водной реабилитации разрешен только по направлению лечащего врача (справка о разрешении занятий в бассейне);

– помни – в твоих руках жизнь и здоровье ребенка-инвалида;

– умей находить контакт с инвалидом;

– умей общаться с родителями ребенка-инвалида;

– знай особо опасные и опасные критические ситуации водной реабилитации, умей их предупреждать и преодолевать;

– незамедлительно прекращай занятия в случае общего недомогания или заболевания ученика. Допуск к дальнейшему проведению занятий – только по разрешению лечащего врача;

– владей способами и приемами оказания доврачебной помощи;

– учись долготерпению;

– умей находить и развивать малейшие положительные сдвиги в состоянии здоровья и поведении ученика, которые проявляются и на занятиях, и в домашней, и в общественной обстановке;

– используй принцип – от случайно выполненной к осознанной двигательной и (или) интеллектуальной активности ученика;

– учитывай индивидуальную продолжительность и интенсивность всего занятия, каждого упражнения, содержания перерыва-отдыха между ними;

– учитывай температурный режим воды и воздуха на занятиях;

– изменяй направление движения, скорость, ускорение тела и конечностей ученика в водной среде;

– используй вызванные магнитогидродинамические течения и магнитогидродинамические явления;

– изменяй направление перемещения и амплитудночастотные характеристики взаимоотношений ребенка, водной среды и гидропедагога;

– научи ребенка-инвалида плавать.

4.1. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (по Д.Ф. Мосунову) [14]

Выявить причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида невозможно без учета прежде всего факторов, побудивших родителей обратиться в плавательный бассейн, и возникающих на этом пути трудностей. С целью выяснения этого вопроса использовался анкетный опрос и метод бесед с родителями и тренерами – специалистами по обучению детей-инвалидов.

Результаты опроса показали, что 96,4 % родителей не знали о существовании групп, занимающихся обучением плаванию детей с соответствующими заболеваниями и патологией. Необходимость коррекции двигательных и интеллектуальных особенностей характера заболеваний ребенка-инвалида (79,3 %) побуждала родителей обращаться к специалистам физического воспитания. Многие респонденты (72,3 %) отмечают большие сомнения врачей в возможностях обучения плаванию детей с тяжелыми последствиями заболеваний и поражений. 38 % родителей указывают на отсутствие внимания тренерского состава к ребенку-инвалиду и только 3,5 % взрослых отзываются с

теплотой о тренере, научившем плавать их больного ребенка.

По мнению специалистов, причины возникновения критических ситуаций на воде следующие: недостаточный уровень знаний тренера о двигательных возможностях детей-инвалидов, отсутствие специального оборудования в бассейнах, низкий уровень двигательной активности детей и часто неадекватная реакция на решение двигательных задач, отсутствие технологий разрешения конфликтных ситуаций на воде.

Остальные ответы на анкету и вопросы собеседования с родителями составили менее 40 %. Из них 39,1 % указывает на отсутствие специальных приспособлений и тренажеров в плавательных бассейнах. 25 % родителей предпринимали попытки самостоятельного обучения плаванию своих детей и, как показали наши последующие наблюдения, обучили их в основном народным способам передвижения в воде (кроль на груди без выноса рук популярно называют «по-собачьи»).

100 % опрошенных родителей не сомневались в необходимости обучения плаванию своего ребенка. Этой уверенности способствовали их знания о пользе плавания, об оздоровительном реабилитационном влиянии водной среды на организм человека. Однако окончательное решение прийти с ребенком в бассейн возникало тогда, когда представилась возможность найти тренера в бассейне, где занимались с подобными детьми.

Основной причиной, тормозившей развитие плавания среди инвалидов, являлась ориентация общественного развития страны на набор и отбор здоровых детей для детских спортивных школ (Булгакова Н.Ж., 1979) с перспективой на их выступления в большом спорте, что не давало тренеру правовой и финансовой базы для оздоровительных занятий. Поэтому жизнь многих поколений детей-инвалидов протекала вдали от профессионалов в обучении плаванию в условиях подавления ярких эмоций, несбывшихся надежд и упущенных возможностей физического, интеллектуального, психического и эмоционального развития от взаимоотношений с водной средой. Родители не могли записать ребенка в бассейн, поскольку, куда бы ни обращались, получали отказ.

Главный вопрос, волновавший родителей: мы уходим из жизни, а ребенок остается, сможет ли он выполнять хотя бы элементарные действия по самообслуживанию и ориентации в общественной обстановке? Сумеем ли мы подготовить ребенка к самостоятельной жизни?

Поставленный вопрос – не проявление сформированного комплекса родительской вины, в чем усиленно стараются убедить

некоторые специалисты по психологии. Это одна из ведущих проблем родителей на современном этапе общественного развития страны (безысходность, постоянная нехватка денег на питание, на одежду, а зачастую мать либо отец, в одиночку воспитывающие тяжелобольного ребенка).

Хотя данная критическая ситуация носит безусловно общественный характер, но в процессе работы в области гидрореабилитации мы ежегодно до 35 % от нового набора занимались с детьми-инвалидами, имеющими одного из родителей, а порой, к сожалению, лишь бабушку или дедушку.

Нами отмечен буквально эмоциональный взрыв у детей-инвалидов при организации особенно первых занятий на воде. Присутствие в плавательном бассейне приносит детям, у которых ограничена возможность получения родительской опеки, безудержный поток положительных, подчас неконтролируемых эмоций: радости, счастья, развития свободы и повышения двигательной активности, смены новой обстановки, обостренное чувство гидроневесомости, массы воды. Для тех детей-инвалидов, кто не умеет плавать, появляется возможность испытать радость, счастье находиться на руках тренера, держаться за него, чувствовать силу и уверенность в защите и поддержке на воде.

При работе с такими детьми от тренера требуется усиленное внимание, доброжелательность, долготерпение, чувство такта и одновременно необходимая требовательность к ребенку.

Главная задача тренера на первых занятиях – ежесекундная готовность к предупреждению развития особо опасных ситуаций и преодоления случившихся.

Основные следствия критических ситуаций в условиях принятия родителями решения привести ребенка в бассейн связаны с отдалением конечной цели обучения – научить ребенка плавать. Чем больше сомнений и колебаний у родителей о возможностях ребенка, тем дальше и труднее процесс самореабилитации отстающих двигательных и функциональных проявлений ребенка-инвалида.

Главная причина неудач в начале обучения плаванию детей-инвалидов – нежелание либо непонимание ребенка, что означает умение плавать. В результате обобщения бесед с родителями, уточняя проблемы нежелания ребенка-инвалида учиться плавать, мы выделяем три основные причины: отсутствие адекватной самооценки; тактильная или иная память неприятных моментов взаимоотношений с водной средой, возможная генетическая наследственность водобоязни.

Отсутствие адекватной самооценки отражает непонимание измененного состояния в условиях гидроневесомости, ощущения

потери веса тела, восприятия повышенного гидродинамического сопротивления движению одновременно всей поверхностью тела, реакции подвижной опоры.

У детей с сохранным интеллектом выявлена характерная особенность поведения: часто ребенок своеобразно ведет себя в новой обстановке, активно беседует с тренером, однако на воде может неожиданно испугаться. Результаты бесед с такими детьми показали, что информацию о тренере, который будет обучать их плаванию, они впервые получают от родителей. Вначале у ребенка возникает абстрактный образ тренера-учителя, который имеет определенное лицо и характер – часто похож на маму или папу, некоторые дети ассоциируют его с дедушкой или бабушкой. В итоге можно ожидать некоторое разочарование ребенка.

Результаты обобщения опыта работы тренеров по плаванию и бесед с родителями детей-инвалидов, страдающих различными последствиями заболеваний или поражений, позволяют выяснить и изучить причины возникновения некоторых критических ситуаций в начальном обучении плаванию.

Использование базовой видеозаписи занятий в процессе педагогического эксперимента позволило выявить определенное количество конкретных объектов наблюдения, ранжировать их по количеству проявлений (табл. 4.1).

Как показывает анализ полученных данных, наибольшее количество критических ситуаций зафиксировано при наблюдении объектов «захлеб», «вход в воду» и «плавание с доской». Результаты исследований данных объектов наблюдения в качестве примера подробно показаны в соответствующих разделах работы. Меньше всего критических ситуаций зафиксировано при оказании «страховки» ученику с помощью шеста и при проведении «спуска в воду на руках тренера».

Таблица 4.1

Ранжирование объекта наблюдений по количеству фиксированных видеозаписью критических ситуаций (КС) в начальном обучении плаванию детей-инвалидов

№ п/п	Объект наблюдений	Всего наблюдений объекта	Количество критических ситуаций
1.	Захлеб	39	39
2.	Вход в воду	61	19
3.	Плавание с доской	40	9
4.	Удар	7	7
5.	Страховка	70	5
6.	Захват тренера	5	5
7.	Выход из воды	32	4
8.	Подъем	20	4
9.	Укус	4	4
10.	Плавание на спине	39	3
11.	Беседа	21	3
12.	Поддержка	57	2
13.	Катание	14	2
14.	Помощь	11	2
15.	Объяснение	8	2
16.	Падение	2	2
17.	Помощь шестом	22	1
18.	Спуск в воду на руках тренера	19	1

Аналогичные объекту видеонаблюдения получены в результате визуальных педагогических наблюдений. Владение предупреждением критических ситуаций характеризует хорошее профессиональное умение тренера.

Вероятность возникновения критической ситуации на одном занятии

Вероятность возникновения на одном занятии критических ситуаций зависит от многих объективных и субъективных факторов и их комплексного системного воздействия на педагогический процесс.

В различных областях знания вероятность определяют, используя различные методы исследования: математическое и статистическое моделирование, модельные испытания, естественные процессы, тренажеры, компьютерное программирование, теория обучения, психологическое тестирование.

В нашей работе определялась вероятность частоты проявления объекта наблюдения при обучении плаванию ребенка-инвалида (табл. 4.2).

Таблица 4.2

Значения расчетной опасности критических ситуаций

(КС) в организации начального обучения плаванию детей-инвалидов

№ п/п	Объем опасности	Расчетное время проявления объекта	Частота возникновения (расчетная КС)	Мера опасности $^{3}/_{4}$
1.	«На суше»	40	0,36	1
1.1.	Проход в бассейн	10	0,09	0,25
1.2.	Раздевалка	15	0,17	0,37
1.3.	Туалет	2	0,02	0,05
1.4.	Душ	10	0,09	0,25
1.5.	Ожидание спуска в воду	3	0,03	0,07
1.6.1.	Спуск в воду	1	0,01	0,02
1.6.2.	Вход в воду	1	0,01	0,02
1.6.3.	Прыжок в воду	1	0,01	0,02
2.	«На воде»	40	0,36	1
2.1.	Неподвижная опора	–	0,12	–
2.1.1.	Дно	5	0,04	0,12
2.1.2.	Бортик	6	0,05	0,15
2.1.3.	Дорожка	2	0,02	0,05
2.2.	Подвижная опора	–	0,23	–
2.2.1.	Тренер	10	0,09	0,25
2.2.2.	Тренер+доска	15	0,17	0,37
2.2.3.	Тренер+круг	–	–	–
2.3.1.	Подъем из воды	2	0,02	0,05
2.3.2.	Выход из воды	–	–	–
3.	«На суше»	30	0,27	1
3.1.	Уход в душ	1	0,01	0,03
3.1.1.	С тренером	–	0,01	0,03
3.1.2.	Самостоятельно	–	–	–
4.	Туалет	1	0,01	0,03
5.	Душ	7	0,06	0,23
6.	Раздевалка	13	0,12	0,43
7.	Выход из бассейна	7	0,06	0,23

Примечание. Определяются основные причины возникновения опасности педагогического процесса с учетом возможного события и ведущих условий конкретного объекта.

К числу особо опасных факторов, приводящих к угрозе жизни и здоровью людей, относится утопление, заканчивающееся летальным исходом. Преодоления последствий зависят от немедленного оказания первой доврачебной помощи

пострадавшему.

Наиболее вероятное начало утопления – захлебывание. Последствия преодолевает, как правило, сам ребенок, тренер или родитель ребенка.

Потенциально опасные факторы: состояние здоровья ученика, тренера, техническое оборудование бассейна, температура воды, воздуха, душа.

При выполнении тренером бесконтактной страховки ребенка-инвалида при начальном обучении плаванию широко применяется метод визуального наблюдения, когда тренер находится в состоянии повышенной готовности для выполнения контактной страховки, иначе говоря, поддержки или удержания ученика от развития какого-либо опасного положения или процесса качественно негативного изменения условий внутреннего или внешнего взаимодействия.

Представим, что тренер выполняет бесконтактную страховку ребенка-инвалида. Ученик, например, при выходе из душевой и при подходе к спуску в воду оступается на скользком полу бассейна. Скорость оказания тренером поддержки, контактной страховки ученика от падения зависит в основном от быстроты реакции тренера и удаленности его от ученика.

При оказании помощи в воде надо учитывать гидродинамическое сопротивление движению тела тренера и возможности выполнения необходимых плавательных движений при немедленном подплывании к ученику.

Результаты авторского педагогического эксперимента и опроса тренеров, работающих по начальному обучению плаванию детей-инвалидов, показали, что оптимальным расположением в воде тренера и ученика для оказания бесконтактной страховки является расстояние, равное половине длины кисти. Тогда тренеру будет достаточно быстро согнуть пальцы, чтобы обеспечить касание и удержание ученика у поверхности воды.

Максимальным, но небезопасным будет удаление на расстояние, равное длине вытянутой руки тренера минус длина кисти (необходимой для захвата). Приближая кисть к телу ученика, необходимо учитывать возникающее при этом гидродинамическое сопротивление движению кисти и части предплечья и их ориентацию в водной среде.

В случаях удаления тренера на расстояние, превышающее критическое значение, быстрота и скорость оказания контактной страховки зависят прежде всего от гидродинамического сопротивления поверхности тела и конечностей тренера, а также от его расположения относительно ученика и возможности выполнять необходимые плавательные движения для

продвижения в направлении ребенка.

Анализ анкетного опроса выявил параметры, воздействующие на психоэмоциональное состояние тренера, касающиеся организации работы и влияющие на возникновение критической ситуации: отсутствие горячей воды в душе, неприспособленные туалеты, раздевалка, душ, холодная вода в душе и в чаше, недостаток питания тренера, малая оплата, отсутствие нормальных требований к оплате труда, продолжительность работы тренера, отдыха, питания, сна, отсутствие средств доставки инвалида, специального оборудования бассейна, стульев, столов, упоров, водных тренажеров.

Обобщение многолетнего авторского опыта работы по обучению плаванию детей-инвалидов, опыта практической подготовки специалистов позволяет выделить основные проблемы, разрешение которых у начинающих педагогов, как правило, происходит путем проб и ошибок.

1. Проблему выбора цели занятий по плаванию решают с учетом конкретного периода развития общества в зависимости от социального заказа и условий его реализации. Выделена главная цель – достижение качественно нового более высокого уровня жизненного самообеспечения и социального развития.

2. Проблему выбора средств достижения цели разрешают в результате изучения предполагаемых и реальных причин инвалидности с учетом особенностей проявлений заболеваний при выполнении двигательных действий в условиях водной среды. Выделено главное дидактическое средство – взаимоотношение тренера и ученика в условиях гидроневесомости.

3. Проблему самообеспечения безопасности ученика решают индивидуально и последовательно во времени и пространстве следования ребенка по всему пути его пребывания в бассейне, начиная с момента прохода через контроль и до момента выхода его через контроль бассейна после занятий.

4. Проблему здоровья тренера решают в процессе единения духовного и физического развития тренера. Выявлены факторы риска дидактического взаимоотношения тренера и ученика-инвалида.

5. Проблему взаимоотношения тренера с родителями и родственниками ученика-инвалида решают с учетом выбранной цели занятий по плаванию и гидрореабилитации. Определены три типа родителей: помощники, пассивные, критические.

6. Проблему оборудования и инвентаря решают с учетом выбранной цели занятий, степени проявления, симптоматики и генетики заболеваний.

7. Проблему выбора основных методов решают с учетом эффективного применения средств развития ученика.

8. Проблему гидрореабилитации решают комплексно, в целом, с дидактических позиций передачи жизненного опыта от одного поколения другому.

В табл. 4.3 представлены рекомендации, которые помогут тренерам предотвратить критические ситуации при захлебе ребенка-инвалида.

Таблица 4.3

Рекомендации по предупреждению и преодолению критических ситуаций при «захлебе»

№ п/п	Условие формирования критической ситуации	Рекомендации по предупреждению критических ситуаций
1.	Опускание рук ребенка от опоры	Выполнить захват опоры через руки ребенка
2.	Сильное водообразование	Выбрать место занятий со спокойной водой
3.	Непроизвольное запрокидывание головы назад под воду	Непрерывно поддерживать голову снизу до исчезновения симптомов
4.	Отталкивание от тренера	Удерживать ребенка на вытянутых руках
5.	Погружение рта под воду при катании ребенка в положении на спине	Держать рот ребенка под визуальным контролем
6.	Сильная водобоязнь	Давать домашнее задание по преодолению водобоязни
7.	Отсутствие водобоязни у детей с проблемами умственного развития	Развивать водобоязнь
8.	Выполнение вдоха под водой	Применять систему упражнений на дыхание, конец выдоха выполнять в воздух
9.	Падение со спуска в воду	Выполнять необходимую страховку
10.	Захлеб глухонемого ребенка	Усиливать методы показа упражнений
11.	Удар ребенком тренера рукой, ногой, головой	Не ослаблять поддержки, уйти от удара и мгновенно установить визуальный контроль
12.	Неправильные двигательные действия головой	Изучать плавание на спине, положить голову ребенка на плечо тренера
13.	Самостоятельный прыжок в воду ребенка с проблемами умственного развития	На борту бассейна держать ребенка за руку
14.	У ребенка проблема с захватом рук, с поддержкой ног	Выбирать или разрабатывать индивидуальные поддерживающие средства

15.	Захлеб	Усиливать внимание
16.	Захлеб ребенка с эпилепсией	Всегда находиться с ребенком в воде, усилить внимание
17.	Захлеб ребенка с гемофилией	Усиливать внимание, обучать вдали от бортика, во избежание удара плавательной доской не допускать ее погружений

4.2. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях (в ванной)

Предлагаемые частные технологии подготовки в условиях домашней ванны предназначены для ребенка-инвалида с сохранным интеллектом. Технологии включают некоторые положения, необходимые для продолжения начального обучения плаванию ребенка в бассейне или водоеме. По существу, предложенную программу может выполнять родитель, учитель физического воспитания, тренер, педагог по спорту, воспитатель или врач-воспитатель в условиях домашней обстановки или в детских учреждениях. Настоящая технология исходит из предпосылки, что аномальный ребенок (старше 3 лет) освоил первичные двигательные действия. Жизненный опыт ребенка этого возраста позволяет предположить наличие нераскрытых возможностей его развития. Организация и проведение с ребенком систематических занятий в условиях водной среды позволит использовать оздоровительные факторы воды для формирования новых внутренних рефлекторных взаимосвязей и на этой основе стимулировать его физическое, умственное и соматическое развития. Технологии откроют путь для овладения жизненно необходимым навыком – умением плавать.

Предлагаемая методика продолжает развивать идеи о массовом обучении населения плаванию многочисленных специалистов и энтузиастов, посвятивших свою жизнь развитию плавания среди детей и молодежи.

Цель и задачи технологии подготовки ребенка-инвалида для плавания

Цель технологии подготовки для плавания ребенка-инвалида – передать опыт многих поколений людей сохранять жизнь в воде путем выполнения целенаправленных двигательных действий в условиях гидроневесомости и необходимости дышать.

Уметь плавать необходимо каждому человеку. Плыть столько,

чтобы сохранить свою жизнь и не утонуть.

Любого человека, в том числе с тяжелыми проблемами развития и последствиями заболеваний, можно научить плавать. Вопрос в продолжительности процесса обучения. Одного – учат плавать за одно занятие, другому – потребуется не один год.

Задача – выявить и реализовать скрытые возможности ребенка-инвалида путем организации и проведения занятий в условиях водной среды домашней ванны.

В настоящее время известны работы немецких, польских, шведских, финских, российских и других зарубежных специалистов в области начального обучения плаванию новорожденных в условиях ванной комнаты. Работники, владеющие подобными навыками обращения в условиях водной среды с новорожденными детьми от рождения до 1,5 лет, добиваются улучшения здоровья ребенка после всевозможных родовых последствий и задержек развития.

Любую информацию о новом методе воспитания и развития ослабленного в физическом, умственном или психическом развитии ребенка родители воспринимают с надеждой и перспективой раскрытия новых возможностей.

Необходимость разработки предлагаемого подхода диктуется возникшим в настоящее время, с одной стороны, противоречием многовекового опыта разных народов по использованию оздоровительного влияния воды на те или иные проявления двигательных и интеллектуальных действий человека, с другой – отсутствием системы эффективных средств и методов педагогического воздействия на детей-инвалидов старше 3-летнего возраста путем использования водной среды в условиях домашней ванны.

Выявленное противоречие указывает пути и направления его решения в качестве главного и основного для практики творческого педагога.

Требования гигиены

Для проведения занятий в домашней ванне необходимо соблюдать элементарные правила гигиены:

– воздух и вода должны быть комфортными для ребенка; необходимую температуру воды для купания в ванне следует уточнить у лечащего врача ребенка;

– вода не должна иметь примесей мыла, шампуней или каких-либо химических веществ;

– по своему составу вода должна соответствовать качеству питьевой, стандартной, местной водопроводной из теплоцентрали;

– дно и борта ванны перед заполнением необходимо вымыть горячей водой щеткой с мылом;

– выполнить гигиеническую обработку игрушек и других вспомогательных предметов, которые будут использованы в ванне;

– родитель или лицо, проводящее занятия с ребенком, должны вымыть руки и находиться в ванной комнате в халате или тренировочном костюме, сменной обуви, футболке;

– при появлении в воде испражнений ребенка следует прекратить занятия и сменить воду;

– желательно, чтобы пол в ванной комнате имел гидроизоляцию.

Оборудование и инвентарь

Для удобства организации занятий в домашней ванне желательно иметь:

– два больших полотенца – одно для ребенка, другое для лица, проводящего занятие;

– подстилку на дно ванны; она не должна всплывать, а предохранять ребенка от возможных ушибов и потертостей о дно и бортик при движениях в воде и погружении;

– приспособления для поддержания на плаву ребенка; это могут быть две закрепленные между собой прочной бечевкой полиэтиленовые пустые бутылки, закрытые пробкой;

– удочка-поводок с поясом, который при необходимости укрепляют на ребенке; родитель при этом может одной рукой поддерживать пояс с ребенком за поводок, другой рукой страховать, помогать и управлять движениями ребенка или игрушки;

– водный термометр, губку для полива воды на тело ребенка;

– круглую рейку или гимнастическую палку, устанавливаемую поперек ванны для выполнения ребенком упражнений с захватом руками;

– различные плавающие ярко окрашенные игрушки;

– различные плавающие потопляемые ярко окрашенные игрушки.

Требования к организации занятий

Главные требования к организации и проведению занятий в условиях домашней ванны:

– получить разрешение лечащего врача на купание ребенка в ванне;

– отменить и не проводить занятия в ванне в случае инфекционных или простудных заболеваний, неожиданных

высыпаний на теле, общего недомогания, наличия открытых ран или воспалительных гнойных процессов у ребенка и незамедлительно обратиться к врачу;

– получить разрешение врача после выздоровления для продолжения занятий в воде;

– лицо, проводящее занятие с ребенком, должно быть здоровым;

– ни на секунду не оставлять в ванне ребенка без присмотра; разговаривать с ним, вспоминая примеры из двигательных действий и ситуаций героев его любимых мультфильмов;

– разговаривать и предлагать новые движения в мягкой и спокойной форме;

– не кричать, не пугаться;

– не напрягаться и не нервничать;

– в случае неудачи выполнения движений, захлеба успокоить ребенка: в следующий раз получится хорошо, рот под водой нужно закрыть, надуться, как воздушный шар, и т. п.;

– укреплять в ребенке веру в себя;

– не отвлекаться на посторонние разговоры и не отворачиваться от ребенка;

– контролировать температуру воды и при необходимости подливать в ванну горячую воду;

– осуществлять поддержку и помогать ребенку в ритме его движений;

– предлагать новые двигательные задачи с помощью ВАШИХ рук, исходя из случайно выполненного нового движения ребенка;

– помнить, что однообразные движения или неподвижное состояние утомляет ребенка быстрее, чем разнообразная смена двигательной деятельности;

– не торопиться и терпеть (возможно, не один месяц) неумение ребенка выполнить ВАШЕ задание;

– проявлять разумную настойчивость и строгость;

– предлагать посильные в данный момент двигательные задачи;

– повторять выполнение пройденных движений;

– осваивая новые упражнения, возвращаться для отдыха к тем, которые ребенку больше нравятся;

– по возможности показать упражнения, в том числе и на своих пальцах;

– следовать за ребенком в развитии и усвоении движений, так как каждое движение в воде для ребенка – новое. Например, перевернулся ребенок случайно (случайно только для вас) на спину или на грудь из исходного положения и не испугался, поддержите его в этом начинании, покажите следующее

посильное для него движение;

– хвалить ребенка за его победы в усвоении каждого нового или улучшенного движения;

– иметь различные награды и призы (конфеты, каша, игрушка, поездка к бабушке и т. п.) для ребенка, которые он получит после занятий;

– применять игры в воде.

Время занятий в сутках

В работе по начальному обучению плаванию детей-инвалидов необходимо тщательно выбирать время занятий в течение суток. В этом, в частности, состоит один из секретов педагогического мастерства индивидуального воздействия. Творческое искусство педагога заключается во внимательном всестороннем наблюдении и охвате нюансов изменения характера поведения и состояния особенностей взаимоотношений ребенка в условиях водной среды и в общественной обстановке.

В родительской практике можно ориентироваться на одно из положений восточной медицины, которое рекомендует выполнять сеансы иглотерапии и различные методы воздействия на организм в определенное время суток.

С целью индивидуального выбора времени занятий ребенка в воде определяют, при консультации лечащего врача, основной предполагаемый очаг поражения или последствий заболеваний. Выделяют по рисунку расположения хода проекции канала (который можно найти в пособии по рефлексотерапии) ближайший «канал тела», который проходит вблизи очага поражения или отвечает за этот орган. С учетом этого по таблице часов активности органов выбирают необходимое время занятий в воде.

Исходя из выбранного времени, организацию занятий по обучению двигательным действиям в условиях водной среды согласовывают с соответствующими ритмами тонизирующих и успокаивающих «часов активности органов» (табл. 4.4).

Не рекомендуется заниматься плаванием с ребенком в ночное время. Энергетические каналы, время активности которых выпадает на ночное время, можно использовать, исходя из правила дополнительных взаимоотношений «полдень – полночь».

Это правило заключается в том, что в соответствии с суточным кругооборотом энергии в противоположных взаимоотношениях находятся органы, у которых максимальные часы тонизирующего или успокаивающего воздействия отличаются во времени на 12 ч. Например, тонизируя канал мочевого пузыря в вечернее время (17–19 ч), одновременно,

согласно правилу «полдень – полночь», осуществляем успокаивающее воздействие на канал легких и тонизирующее действие на канал толстой кишки (активность которых проявляется в 5–7 ч утра).

Для большинства родителей будет сложно выбирать тактику проведения занятий по плаванию с учетом высказанных положений. Можно воспользоваться следующими простыми правилами, зарекомендовавшими себя на практике: для тонизирующего воздействия занятиями в ванне следует выбирать утренние часы, для успокаивающего – вечерние, по возможности чередуя утренние и вечерние занятия.

Вполне вероятно, что не у каждого родителя есть возможность организовать занятия в выбранное время. В этом случае рекомендуем придерживаться следующего расписания: утром в 9-11 ч, вечером в 17–19 ч.

Занимаясь с ребенком в плавательном бассейне или «лягушатнике», родители часто зависят от предложенного расписания работы бассейна или расписания работы тренера. Безусловно, приведенное здесь время занятий является оптимальным вариантом, однако в любом случае происходит оздоровительное воздействие водной среды на ребенка.

Таблица 4.4

Время занятий для обучения плаванию в соответствии с 24-часовым ритмом активности энергетических каналов тела*

Номер и название канала	Направление воздействия	
	Тонизирующее	Успокаивающее
1 – легких	5–7	3–5
2 – толстой кишки	7–9	5–7
3 – желудка	9–11	7–9
4 – селезенки	11–13	9–11
5 – сердца	13–15	11–13
6 – тонкой кишки	15–17	13–15
7 – мочевого пузыря	17–19	15–17
8 – почек	19–21	17–19
9 – «управителя сердца»	21–23	19–21
10 – «тройного обогревателя»	23–1	21–23
11 – желчного пузыря	1–3	23–1
12 – печени	3–5	1–3

* Время активности приводится по табл. «Точки 24-часового ритма активности каналов» (Вогралик В.Г., Вогралик М.В., 1988, с. 183).

Продолжительность одного занятия

Продолжительность одного занятия зависит от индивидуальных особенностей и самочувствия ребенка, но не от его желания. В последнем случае следует выполнить ряд подготовительных упражнений по освоению воды. При этом не следует насильно погружать ребенка в воду, а постепенно приучать его к взаимодействию с водой. Можно применять влажные обтирания мокрым полотенцем, поливание ног и рук водой при помощи мочалки-губки, продолжительные, терпеливые, эмоционально настойчивые спокойные разговоры и действия, не допуская чрезмерного эмоционального давления на ребенка.

Продолжительность одного занятия в воде ребенка с проблемами развития постепенно увеличивается до 60 мин. Исходное время занятий – привычная для ребенка продолжительность прежнего гигиенического купания. Как правило, ребенка купают в воде после разрешения врача, начиная с его рождения.

Количество занятий в неделю

Занятия с ребенком в воде, по возможности, проводят 2–3 раза в неделю, т. е. через 1–2 дня. При этом мытье с мылом организуют отдельно и не в часы купания. Следует помнить, что последействие занятий в воде на организм остается длительное время – не менее 1–2 суток. При регулярной частоте занятий в неделю у ребенка упорядочивается сон, появляется чувство бодрости.

Количество занятий в месяц

В организации индивидуальных занятий детей, особенно с комплексом проблем развития и тяжелой степенью последствий, рекомендуется делать перерыв – «отдых от воды». Этот перерыв не относится к гигиеническому купанию ребенка.

Продолжительность «отдыха от воды» – 7 дней, которые мы рекомендуем выбрать в дни полнолуния. Определить фазу полнолуния можно по широко распространенному отрывному календарю или непосредственному наблюдению за луной. Фаза полнолуния – 7 дней и наступает после полного «открытия» луны, перед этим ее освещенный серп находится с правой стороны от наблюдения.

Если занятия по начальному обучению плаванию ребенка с проблемами развития организованы в плавательном бассейне или «лягушатнике» и их проводят 1 или 2 раза в неделю, то

указанного выше «отдыха от воды» можно не делать.

Количество занятий в году

В году возникают естественные перерывы от систематических занятий в воде. Это случается при проведении отпуска родителями, организации летнего или зимнего отдыха ребенка, его пребывания в различных оздоровительных учреждениях.

Родителям не следует излишне заострять на этом внимание. После возникшего перерыва занятия необходимо продолжить в прежнем режиме. При этом первое занятие не должно превышать 60–80 % по времени последней перед перерывом продолжительности занятий.

В случае перерыва занятий по болезни начинать занятия в воде можно только после разрешения лечащего врача. В зависимости от характера заболевания существуют соответствующие нормативы для начала или продолжения занятий в воде, в том числе для купания. Авторский опыт показывает, что полученные умения выполнять упражнения в воде до болезни (или перерыва) могут быть полностью утрачены ребенком-инвалидом. Поэтому на первых занятиях необходимо повторить материал предыдущих занятий и убедиться в настоящих возможностях ребенка.

Во всех случаях время пребывания в воде после перерыва увеличивается постепенно, от занятия к занятию, достигая 60 мин.

Температура воды для занятий

В современной литературе содержатся различные рекомендации по температурному режиму воды для занятий с ребенком. При общем подходе для лиц, страдающих спастическими последствиями, рекомендуют теплую воду, при ослаблении мышечного тонуса – прохладную. В медицине встречаются рекомендации по температуре воды в соответствии с характером различных заболеваний и поражений. Выбрать индивидуальную начальную температуру воды поможет лечащий врач ребенка.

В нашем случае при организации занятий в ванне температура воды не должна превышать температуру тела, не допуская переохлаждения и перегревания организма, т. е. в пределах 35–36 °С.

Купание (мытье) ребенка

Следует различать занятия в ванне с целью оздоровительной подготовки ребенка-инвалида для плавания от гигиенического

купания с мочалкой, мылом или шампунем.

Запланированное купание ребенка нужно организовать отдельно и не проводить его вместе или последовательно в один день с занятием. Особенно это пожелание относится к детям, получившим отрицательные эмоции от попадания воды, тем более мыльной, в глаза.

Необходимо выбрать отдельное время для купания. Как правило, это время, – привычное для ребенка и вас, – в которое купался ребенок начиная с грудного возраста.

Понятно, что если ребенок неожиданно испачкался, то следует провести незапланированное, вынужденное купание или умывание.

Как долго заниматься с ребенком в ванне?

Занятия в ванне нужно проводить столько, сколько необходимо для здоровья ребенка, для вывода его организма на качественно новый уровень жизненного самообеспечения.

Этот уровень для каждого индивидуальный. От занятия к занятию планка уровня будет подниматься.

Оценку и высоту планки определяет сама жизнь: «Мы уходим из жизни, а ребенок остается». В каком состоянии он останется подготовленным к самостоятельному адекватному общению в жизни, во многом зависит от родителей. Родители больных детей, систематически занимающихся плаванием, сообщают:

– впервые в 10-летней жизни после занятий в воде ребенок самостоятельно смог держать ложку с супом и не выливать его;

– впервые за 9-15 лет произнес слово «мама»;

– впервые в 12 лет самостоятельно сделал первые шаги;

– впервые в 9 лет ребенок спал всю ночь;

– впервые в 10 лет сам сходил в туалет и убрал его;

– у ребенка, больного гемофилией, не было 3 месяца от начала занятий ежедневных ранее кровотечений и т. д.

Вода раскрывает и реализует скрытые возможности организма.

Многолетний опыт современной организации и проведения занятий по использованию целительных сил воды свидетельствует о безграничных возможностях оздоровительного влияния водной среды.

Ребенку не следует долго оставаться в процессе организации занятий в ванной комнате. Родителям при первой же возможности следует продолжить занятия с ребенком в открытом водоеме или плавательном бассейне – индивидуально, с опытным тренером.

Расположение ребенка в ванне

Исследования ученых и наши данные подтверждают, что расположение тела человека относительно сторон света оказывает влияние на эффективность протекания жизненных процессов в организме. Выявлено, что благоприятное влияние оказывает соответствующая ориентация головы на север. Подобное расположение тела вызывает геобиоэлектромагнит-ный резонансный режим стимулирующего взаимодействия организма и геомагнитного поля Земли, изменяя условия воздействия внешних факторов и результатов этого влияния.

В процессе проведения занятий в ванне ребенок в положении сидя располагается лицом на север, а в положении лежа на спине или на груди – головой на север. Поскольку положение ванны строго определено конструктивными особенностями жилого дома, то можно ориентироваться на северовосточное или северо-западное направление.

Определить, в какой стороне находится юг для вашей квартиры, можно, отметив из окна место расположения солнца в 12 ч дня. Противоположное направление будет указывать на север.

Упражнения, выполняемые в ванне

Содержание, характер, последовательность, продолжительность, темп освоения и усвоения конкретного упражнения для ребенка индивидуальны.

Количество повторений и разнообразие предложенных ребенку и выполненных им двигательных действий бесконечно велико. Первый успех ребенка в воде откроет в вас творческое начало, направит профессиональную, родительскую фантазию на поиски необходимых следующих посильных упражнений, изобретений либо приобретений или изготовлений индивидуальных средств поддержки, тренажеров и приспособлений.

ВАША любовь, сострадание, долготерпение, свобода и снятие многих двигательных ограничений, новые внутренние ощущения и восприятия, в том числе и общение с ВАМИ, позволят ребенку раскрыть новые горизонты радости и необходимости жизни, вскрыть новые пласты и уровни его духовных, физических, интеллектуальных и соматических возможностей.

Как поддерживать ребенка в воде

Применяя любой способ поддержки, необходимо быть очень внимательным, ибо неустойчивость ребенка, не контролируемые им двигательные действия создают реальную опасность падения,

удара, скольжения из рук и опоры, возможность захлебнуться и т. п.

Помогать ребенку следует как можно мягче, плавно, без резких движений и крика. Разговаривать с ребенком надо спокойно и уверенно. Не теряться и не паниковать в неожиданных критических ситуациях. Улыбаться. Полезно менять интонацию и тембр голоса.

Следить за сохранением ребенком положения взвешенности в воде. С этой целью голову, затылок, шею и спину поддерживать под водой в одной плоскости, параллельной поверхности воды. В положении ребенка на спине рот должен постоянно находиться над поверхностью воды.

Если ребенок захлебнулся, то его надо немедленно посадить в ванне или взять на руки. Предложить, сказать, показать, что нужно сделать резкие неглубокие последовательные вдохи через нос, а выдох – кашлеобразно через рот. Вдох через нос снимает спазм голосовой щели, а резкий выдох через рот удаляет капли воды, попавшие в воздушные ходы.

Первый способ поддержки. Родитель находится в заполненной ванне вместе с ребенком, удерживая его на руках. Этот способ применяют при необходимости на занятиях с ребенком с тяжелыми поражениями и последствиями заболеваний.

Вариант А. Ребенок располагается спиной на расставленных вдоль ванны ногах родителя, а ноги ребенка находятся на дне. При этом две руки родителя поддерживают ребенка за подмышечные впадины, голова – в упоре затылком о живот родителя.

Вариант Б. То же, что и при варианте А, но ребенок удерживается предплечьями рук, кисти родителя помогают ребенку выполнять двигательные действия.

Вариант В. Ребенок полностью лежит на груди и животе родителя, погруженного под воду. При необходимости ноги родителя следует согнуть и расположить на бортах ванны. В этом случае руки родителя полностью свободны и расширяют возможности помощи ребенку. Страховку, для ограничения размаха случайных движений головой ребенка, осуществляют слегка приподнятыми над водой плечами родителя.

Второй способ поддержки. Родитель или педагог находится сбоку вне ванны. Поддерживает ребенка руками.

Вариант А. Обе руки поддерживают за подмышечные впадины со стороны спины или лица находящегося в вертикальном положении ребенка. Выполняют спуск ребенка в ванну и подъем, различного рода проводки ребенка в воде в

вертикальном положении боком, грудью, спиной вперед. Предлагают передвигаться ногами по дну в различной глубине воды. Осуществляют плавный вертикальный подъем и опускание в воде. Помогают отталкиваться ногами от дна.

Вариант Б. Одна рука родителя ладонью поддерживает снизу область таза и предплечьем – нижнюю часть спины, при необходимости плечом удерживают верхнюю часть спины. Другая ладонь поддерживает снизу-сбоку голову ребенка. Выполняют спуск ребенка в ванну и подъем, различного рода проводки ребенка в воде в горизонтальном положении головой или ногами вперед.

Вариант В. Одна рука поддерживает снизу область таза, другая – ладонью удерживает среднюю или верхнюю часть спины, а предплечьем голову ребенка в области согнутой в локтевом суставе руке родителя. Выполняют спуск «тяжелого» ребенка в ванну и подъем, различного рода покачивания, проводки ребенка в воде в горизонтальном положении головой или ногами вперед.

Вариант Г. Одна рука поддерживает голову ребенка сбоку ладонью и снизу согнутой рукой в лучезапястном суставе. Другая осуществляет поддержку за удочку с креплением на поясном ремне. Осуществляют поддержку ребенка в положении на спине при упражнениях на лежание, проводку, покачивания.

Вариант Д. Одна рука поддерживает голову ребенка снизу одними пальцами, другая осуществляет поддержку за удочку с креплением на поясном ремне. Осуществляют поддержку ребенка в положении на спине в заключительной фазе усвоения упражнений на лежание.

Вариант Е. Одна рука поддерживает голову ребенка снизу ладонью на затылке. Этот способ применяют при начальном разучивании упражнений при выполнении плавательных движений ногами или руками в положении на спине.

Третий способ поддержки. Ребенок в воде находится в положении на груди.

Вариант А. С опорой о дно ванны. Одна рука ладонью поддерживает голову ребенка снизу за подбородок. При этом тело ребенка находится полностью под водой. Другая рука находится под телом у живота. Руки ребенка свободны для движений и упора о дно.

Вариант Б. Применяют, когда ребенок может держать голову над водой. Одна рука родителя держит ребенка за дальнее плечо таким образом, что область плечевого сустава оказывается между большим и другими пальцами, которые, в свою очередь, поддерживают верхнюю часть туловища со стороны груди. Рука родителя сильно согнута в лучезапястном суставе, и нижняя часть

шеи ребенка находится на выемке сгиба руки. Рука не должна затруднять свободное дыхание ребенка. Другая рука родителя осуществляет помощь в движениях ребенка и поддержку.

Общие замечания

Ниже предложены общие упражнения в ванне, которые можно использовать начиная с трехлетнего возраста для детей с различными отклонениями и степенью поражений. Некоторые упражнения предназначены для детей, которые по своему росту не помещаются в положении лежа вдоль ванны. Для детей и взрослых, имеющих большой рост, приведены специальные указания, как принять соответствующе положение тела и конечностей. В любом случае следует выбирать посильные упражнения для своего ребенка, соответствующие в данный момент его физическому и интеллектуальному развитию.

Каждое упражнение описывает идеальный случай, а конкретное выполнение будет существенно отличаться от предложенного. Терпеливо повторять упражнение до получения удовольствия. Последовательность упражнений можно менять в зависимости от заинтересованности ребенка и степени его утомления. Упражнения следует чередовать с самостоятельной (помогая) игрой ребенка с игрушками.

Любое упражнение в случае необходимости можно выполнять отдельными элементами.

Методические рекомендации М.Н. Лосевой [15]

Начинать плавание нужно так: ребенок «входит» в ванну ножками. Речевой сигнал: «СТОИМ», продолжительность 5–7 с.

Левая рука взрослого охватывает головку, шею, правая находится на груди, большой палец фиксирует подбородок.

Следующая команда: «ИДЕМ!» Ребенок шагает по длине всей ванны. Следите за постановкой стопы на всю подошву.

Затем малыша переводят из исходного положения стоя в исходное положение на спине. Стопы его в упоре на торце ванны, согните ноги ребенка до предела.

Речевой сигнал: «ТОЛЧОК!» Срабатывает рефлекс: ребенок сам выполняет толчок и скользит на спине вдоль длины ванны. Речевой сигнал: «ПЛЫВЕМ!»

Головка ребенка лежит на ладони левой руки методиста, правой рукой фиксируется подбородок (он должен быть на одной линии напротив пупка); этим выравнивается напряжение шейных мышц слева и справа – идет профилактика кривошеи.

Выполнив 2–3 проводки вдоль ванны, у левого торца ванны

ребенка переводят в исходное положение, речевой сигнал: «СТОИМ!» Отдых 5–7 с.

Из исходного положения стоя переводим малыша в исходное положение на груди. Поддержка – «двойной захват»: правая рука ковшом фиксирует подбородок, левая рука поддерживает головку, ладонь смотрит вперед. Выполняем проводку в правый ближний угол ванны, затем – в правый дальний, следуем по диагонали в левый ближний угол, разворачиваемся в левый дальний угол, затем по диагонали… И повторяют очередную «восьмерку» на воде.

В исходном положении ребенка на груди следует соблюдать осторожность: внимательно следите, чтобы подбородок ребенка и кисть руки методиста были выше поверхности воды.

Точные термины команд закрепляют двигательные навыки, потому что запись памяти у ребенка идет ежеминутно.

Один вид работы должен четко следовать за другим, так как на воде идет чередование работы и отдыха различных групп мышц. Не забывайте давать отдых малышу.

Не забывайте дать поплавать малышу в исходном положении на боку; головка ребенка лежит на ладони.

В исходном положении на груди обучаем имитации ныряния. Цель: отработать задержки дыхания на речевой сигнал «НЫРЯЕМ!» и полив водой лба и лица одновременно с командой. Полив проводят левой кистью полной горстью. При этом погружение под воду не происходит; вода не попадает в дыхательные пути.

Ребенок умеет смыкать голосовую щель – это врожденный рефлекс; этот научный факт позволяет родителям убедиться в стопроцентной безопасности данного приема.

Задержки дыхания важны для развития легких, а также для активизации движений. Проводя имитацию ныряния, поддерживайте головку ребенка в «ковше» правой кисти.

Обратите внимание: резкое плескание воды на лицо ребенка – ошибка.

Освоив технику полива и видя положительную реакцию ребенка на это, можно начинать ныряние с головой под воду на 1–2 с.

Приучайте ребенка к самостоятельным движениям ногами, затем – руками. Давайте ребенку плавать во всех исходных положениях: на спине, на боку, на груди. В последние 5 мин плавания (когда ребенок уже очень хорошо держит голову на воде) можно дать малышу «свободное» плавание в надувном кругу. Следите за головкой ребенка, оберегайте от ударов о края ванны, но в то же время пусть он ходит по дну, плывет, выполняет

сам повороты, сам тянется руками к игрушкам, плавающим вокруг…

4.3. Плавание после ампутации нижних конечностей [16]

Занятия в бассейне проводят 2–3 раза в неделю в дневное время длительностью 30–45 мин в группах по 4–6 человек и индивидуально. На первом занятии с лицами после ампутации обеих нижних конечностей, как правило, решают задачи освоения в воде, осуществляют передвижение вдоль бортика бассейна с опорой о поручни, элементарные движения руками и ногами, погружения, дыхательные упражнения с выдохом в воду, скольжение и др. По мере освоения в воде им предлагают проплыть незначительные отрезки свободным способом. Первое занятие по продолжительности не превышает 2025 мин по причине быстрого утомления и заканчивается упражнениями на расслабление.

Структура реабилитационного занятия в бассейне строится по классической схеме. Содержание подготовительной части – специальные упражнения лечебной гимнастики (ЛГ) в воде, которые выполняют у опоры и при помощи специальных вспомогательных плавательных средств. Комплексы ЛГ дифференцируют в зависимости от уровня ампутационного дефекта для инвалидов после ампутации одной и обеих нижних конечностей. Всего в подготовительной части выполняют 8-10 упражнений в положении лежа на груди, животе для лиц после ампутации обеих нижних конечностей, а также в положении стоя после ампутации одной конечности на уровне бедра или голени. Все упражнения выполняют в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося в бассейне предложена своя комфортная амплитуда движений.

В основной части занятия применяют дозированное плавание различными способами. Практически все инвалиды имеют элементарные навыки плавания. Именно по этой причине методика занятий не содержит обучения на суше. Обучающий момент заключается в необходимости добиться оптимального согласования движений и дыхания. Имитационные и подводящие упражнения с этой целью выполняют непосредственно с опорой о поручни бассейна и при использовании специальных плавательных средств. Исправление ошибок происходит в процессе выполнения двигательного задания и после него.

Регулирование нагрузки при дозированном плавании осуществляют при помощи равномерного и повторного методов. В начале курса не определяется дистанция и скорость плавания. В дальнейшем, по мере совершенствования физических возможностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль за реакцией организма осуществляют перед выполнением двигательного задания и после него путем измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений. В основной части также используют элементы подвижных игр с мячом, что позволяет повысить эмоциональный тонус занимающихся.

В заключительной части применяют упражнения на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание инвалидов происходит в основном за счет движений рук, тем самым вызывая закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения выполняют с опорой о поручни бортика бассейна при использовании специальных плавательных средств в положении лежа на спине. В случае если инвалиды могут свободно держаться на воде, мышечную релаксацию выполняют в безопорном горизонтальном положении или путем легких балансирующих движений конечностями небольшой амплитуды.

4.4. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг [17]

Здоровье предполагает хорошее самочувствие во всех отношениях: социальном, эмоциональном, ментальном и медицинском. Уровень физической формы влияет на общее самочувствие и здоровье. И все же для хорошего самочувствия недостаточно регулярного выполнения физической работы. Пристальное внимание необходимо обратить на свой образ жизни, диету, подверженность стрессам, эмоции, общительность и понять, что иногда нужно расслабиться и восстановить силы. Занятия в воде помогут обрести все составляющие общего хорошего самочувствия.

Что такое полноценная социальная жизнь?

Полноценная социальная жизнь включает в себя взаимодействие и общение с людьми. Если улучшить свою физическую форму, то появится возможность стать более активными участниками социальной жизни, спортивных и развлекательных мероприятий. Следовательно, можно почувствовать себя полноценными членами общества.

Упражнения в воде представляются особенно эффективными

для того, чтобы сделать социальную жизнь более полноценной. Они способствуют общительности и потенциально содействуют обретению большого количества друзей. Это возможно по нескольким причинам. Во-первых, многие водные занятия включают использование легкой мелодичной музыки и хореографических элементов, которые предполагают взаимодействие между участниками группы. Это может быть парная или групповая работа при выполнении различных фигур на воде. Это также создает особую игровую атмосферу, которая, в свою очередь, позволяет участникам расслабиться и почувствовать себя во время занятий комфортно. Подобные методы работы отнюдь не являются прерогативой водных занятий, но в воде их используют чаще. Большинство занятий на суше носят более серьезный характер. Это вовсе не означает, что водные занятия не следует принимать всерьез, а занятия на суше лишены увлекательности. Они просто разные!

На суше упражнения, как правило, выполняют перед зеркалами, в которых мы постоянно видим свое отражение и то, как мы выполняем движения. Зеркала полезны для правильной постановки движений. Но они постоянно напоминают нам о наших физических недостатках. На суше наши недостатки видят все. Если мы стесняемся собственного тела и своих неловких движений, это может смущать нас, заставляет сравнивать себя с другими и вызывает чувство соперничества, а также негативно отражается на нашей самооценке, особенно если мы считаем себя хуже других. В дальнейшем это может привести к потере интереса к занятиям и еще больше усилить чувство неполноценности.

В воде физические недостатки и неловкость движений скрыты от посторонних глаз. Это позволит занимающимся чувствовать себя более комфортно и делает их более раскованными. Они смогут лучше сконцентрироваться на выполняемой задаче, что поможет им легче справиться с ней. Следовательно, положительный эффект от занятий будет выше. Регулярно занимаясь, они смогут улучшить свою форму и координацию движений, что окажет долговременный положительный эффект на их самооценку и психологическое состояние.

Вода представляет собой идеальную тренировочную среду для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Курсы водных упражнений привлекают самых разных людей.

Потенциальные участники водных занятий:

– Те, кто чувствует себя в воде уверенно и не очень, а также те, кто не умеет плавать.

– Физически подготовленные и неподготовленные.

– Представители разного пола (мужчины и женщины). Разного типа телосложения и роста. Разного возраста (взрослые, дети, подростки, пожилые люди).

– Атлеты и другие спортсмены.

– Группы повышенного риска (беременные женщины, кормящие матери, пожилые люди, дети).

– Имеющие проблемы со здоровьем.

Специальное снаряжение

Специальное плавательное снаряжение можно использовать на любом занятии и для разных целей.

Оно может:

– вносить разнообразие в тренировочный процесс;

– усиливать мотивацию участников занятий и способствовать более усердному выполнению программы;

– сообщать дополнительную интенсивность упражнениям на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие мышечной силы и выносливости;

– добавлять сложности программе упражнений;

– быть использовано при посттравматическом восстановлении (только на поздних стадиях и под наблюдением физиотерапевта);

– быть использовано на занятии по циклическом тренингу.

В силу того что использование большинства специальных плавательных средств увеличивает интенсивность тренировочного процесса, целесообразно:

– использовать снаряжение только в том случае, если участники обладают соответствующими навыками и уровнем физической подготовленности;

– увеличивать интенсивность упражнения постепенно, начиная с небольшой амплитуды движения и медленного темпа;

– следить за осанкой и положением суставов;

– использовать сбалансированный подход (включать в работу противоположные мышцы);

– работать со снаряжением под водой.

После занятий снаряжение необходимо мыть.

Существует широкий выбор снаряжения, которое можно использовать на занятиях водными упражнениями:

– плавательные пояса и ремни;

– водные трубки;

– водные гантели и ножные манжеты;

– рукавицы и перчатки;

– ступеньки;

– водные ботинки и жилеты и др.

Плавательные пояса и ремни

Эти средства используют главным образом на занятиях в глубокой воде для увеличения плавучести тела во время выполнения упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы. Но их можно использовать и в мелкой воде для увеличения сил выталкивания и смягчения негативного воздействия на суставы во время занятий с участниками, имеющими худощавый или мускулистый тип телосложения, в группах с медицинскими показаниями или с теми, кто восстанавливается после травмы.

Они идеально подходят для работы с бегунами и другими спортсменами. Поясной ремень, который крепят к бортику бассейна, можно использовать для того, чтобы препятствовать передвижению в воде.

Поясной ремень – довольно дорогое средство, но стоящее приобретение для тех, кто тренирует своих подопечных в воде.

Водные трубки

Трубки есть в большинстве спортивных центров, предлагающих программы водных упражнений. Большинство занимающихся могут пользоваться ими сравнительно легко и безопасно для достижения самых разных целей. Они недороги и могут использоваться:

– для повышения плавучести тела при выполнении упражнений без опоры;

– для повышения плавучести тела при выполнении упражнений на расслабление;

– для увеличения интенсивности упражнений на развитие мышечной силы и выносливости;

– для увеличения интенсивности некоторых упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы;

– для создания игровой атмосферы.

Водные гантели и ножные манжеты

Водные гантели и ножные манжеты незаменимы на занятиях. Совместное использование водных гантелей и ножных манжет увеличивает интенсивность упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы и обеспечивает дополнительное сопротивление всем движениям. Использование только водных гантелей интенсифицирует упражнения на развитие мышечной силы и выносливости.

Не следует использовать ножные манжеты отдельно от водных гантелей, иначе ноги будут подниматься из воды, а

туловище утягиваться под воду из-за смещения центра тяжести. Чтобы пользоваться водными гантелями и ножными манжетами, занимающиеся должны чувствовать себя в воде уверенно и иметь достаточно высокий уровень физической подготовленности.

Рукавицы и перчатки

Перепончатые перчатки или рукавицы плотно облегают кисти рук, увеличивая сопротивление движениям туловища. Большинство занимающихся смогут ими пользоваться. Они облегчают выполнение поступательных движений руками и пригодятся почти на любых занятиях, особенно на занятиях со ступенькой для облегчения движений.

Ступеньки

Для занятий по циклическому тренингу достаточно иметь всего несколько ступенек, чтобы группа могла поработать с ними в нескольких интересных и эффективных упражнениях. Большинство ступенек, специально производимых для занятий в воде, подвижные, поэтому некоторое время может уходить на то, чтобы установить их.

Занятие со ступенькой требует осторожности.

Водные ботинки и жилет

Водные ботинки помогают более уверенно передвигаться по дну бассейна и защищают ноги от повреждений. Они необходимы для занятий в бассейне со скользким или шершавым дном.

Водные жилеты помогают удерживать тепло тела и необходимы для занятий в прохладной воде. Их также применяют для занятий, предусматривающих ходьбу в мелкой воде, или для упражнений на повышение мышечного тонуса, во время которых туловище находится над водой.

Пенопластовые доски

Пенопластовые доски есть во всех бассейнах и могут использоваться в различных целях, включая:

– увеличение интенсивности упражнений для туловища;

– увеличение плавучести тела при выполнении упражнений в глубокой воде;

– увеличение плавучести тела при выполнении упражнений на развитие мышечной силы и выносливости;

– увеличение плавучести при выполнении упражнений на расслабление.

Самодельное снаряжение

Хотя желательно, чтобы использовалось снаряжение, которое специально производится для бассейнов, некоторый инвентарь для водных упражнений можно изготовить из предметов домашнего быта. Тарелки из пластмассы («летающие тарелки»), пластмассовые канистры и бутылки могут использоваться для увеличения сопротивления при выполнении упражнений на развитие мышечной силы и выносливости.

Если на занятии используют какое-либо снаряжение, необходимо контролировать положение суставов при выполнении движений. Специальные средства следует применять только тогда, когда занимающийся способен успешно с ними справиться. При использовании специального снаряжения тренер должен обращать повышенное внимание на то, насколько правильно занимающийся в воде человек выполняет движения.

Для тренировки ягодичных мышц и мышц ног ставим ногу на пластмассовую тарелку и давим на нее вниз. (Для равновесия используем стену.) Для тренировки мышц туловища руками с усилием отодвигаем от себя тарелку (работают мышцы груди и спины) или давим на тарелку вниз, выполняя упражнение на выпрямление локтевых суставов (работает трехглавая мышца плеча).

Используя пластмассовые канистры, более интенсивно выполняем движение по сведению рук вместе перед грудью и движение по выпрямлению локтевого сустава. Используя пластмассовые бутылки, наклоняемся вбок и вниз для тренировки боковых мышц спины.

Водные упражнения для беременных

Беременность влияет на каждую женщину по-разному. Однако некоторые изменения наблюдаются у всех.

Мышцы тазового дна

Эти мышцы идут от передней поверхности таза до его задней поверхности. Когда эти мышцы ослаблены, то, если мы кашляем или садимся на корточки, широко расставляя ноги, или если выполняем прыжковые движения, моча может выходить сама собой. Когда эти мышцы сильные, мы можем кашлять и прыгать (например, выполняя упражнение) без самопроизвольного выхода мочи. Во время беременности вес плода давит на эти мышцы. Во время родов на них приходится еще большее давление. Следовательно, включение в программу занятий специальных упражнений на укрепление этих мышц очень важно как для беременных женщин, так и для женщин после родов. Впрочем,

всем нужно иметь сильные мышцы таза. Целесообразно включать такие упражнения в программу для пожилых участников.

Укрепляющие упражнения для мышц таза:

1. И.п. – сидя, стоя или лежа.

2. Напрягаем мышцы заднего прохода, вагины и уретры.

3. Удерживаем мышцы в напряженном состоянии от 4 до 6 с, затем отдыхаем и повторяем так несколько раз.

4. Не задерживаем дыхание.

5. Чтобы проверить правильность и успешность выполнения упражнений, попытайтесь прервать мочеиспускание. Такую проверку можно проводить не чаще одного раза в неделю.

Брюшной пресс

Мышцы живота растягиваются и удлиняются по мере роста плода. С появлением первых признаков беременности следует проявлять особую осторожность, чтобы не перенагружать мышцы живота. Интенсивные упражнения на укрепление брюшного пресса и другая чрезмерная нагрузка на мышцы живота в это время могут негативно сказаться на их состоянии.

Во время беременности больше внимания нужно уделять мышцам, фиксирующим позвоночник и отвечающим за правильную осанку. Если мышцы живота подвергаются большой нагрузке, они могут разойтись в срединной части. Расхождение мышц живота является нормальной физиологической реакцией на беременность. Не стоит пугаться, нужно лишь проявлять осторожность: вероятность того, что это может произойти во время водных занятий, очень мала.

Если такое расхождение произошло, мышцам живота нужно уделять еще больше внимания: будет сложнее восстановить прежнюю фигуру и может случиться, что у женщины навсегда останется округлый живот. После родов мышцы живота следует регулярно проверять, а упражнений, которые приводят к их растяжению, следует избегать.

Как проверить, не разошлись ли мышцы живота?

Лягте на пол, согнув ноги в коленях, и поднимите голову. Если мышцы разошлись, в середине живота может обнаружиться впадина. Для дальнейшей проверки можно вложить два пальца в эту впадину вдоль белой линии живота чуть выше или ниже пупка.

Таз

Во время беременности тазовый пояс становится менее устойчивым. Это происходит вследствие высвобождения гормона под названием релаксин, который с приближением родов ослабляет связки вокруг таза. Во время беременности нужно

избегать или выполнять с особой осторожностью любые движения.

Релаксин также может влиять на коленные суставы, суставы пальцев рук, тазобедренные суставы и позвоночник. Следует избегать чрезмерной амплитуды движений, чтобы избежать повреждения связок, отчего суставы станут менее устойчивыми. Поэтому очень важно, чтобы тренер делал акцент на правильном выполнении упражнений.

Спина

Вес растущего плода будет оказывать дополнительное давление на поясничный отдел позвоночного столба. Результатом этого может стать наклон таза вперед и, как следствие, прогибание позвоночника в поясничном отделе. Кроме того, смещается центр тяжести, что сказывается на способности удерживать равновесие. Поэтому очень важно, чтобы во время занятий делался упор на правильность осанки. Рекомендуя женщине напрягать мышцы таза, поднимая плод вверх и втягивая его в таз, вы дадите ей представление о правильном положении тела.

Сердечно-сосудистая система

Во время беременности объем крови, циркулирующей в организме, значительно возрастает, увеличивается нагрузка на сердце. Поэтому оно приспосабливается и становится сильнее, чтобы справиться со своими задачами. Из-за беременности частота сердечных сокращений до выполнения упражнений будет несколько выше.

При выполнении упражнений с большой интенсивностью может сократиться количество крови, поступающей в плод: таких упражнений во время беременности следует избегать. Также целесообразно выполнять упражнения менее продолжительное время, поскольку слишком длительное и интенсивное выполнение упражнений может вызвать учащение сердцебиения плода. Следует также избегать резких перепадов температур, которые могут быть опасны для плода на ранних стадиях.

В чем преимущества водных занятий во время беременности?

– Снимают боль.
– Позволяют управлять своим весом.
– Помогают при запорах.
– Улучшают сон.
– Улучшают осанку.
– Повышают самооценку.
– Снимают боли в спине.
– Снижают вероятность варикозного расширения вен.

– Помогают быстро восстановиться после родов.

Почему водные занятия идеально подходят для беременных женщин?

Выталкивающая сила обеспечивает опору для всего тела. Вода примет на себя вес растущего ребенка, как и вес увеличивающихся грудей, поэтому во время занятий в воде женщина будет ощущать себя легкой. Эта дополнительная опора в виде выталкивающей силы воды предлагает множество возможностей беременной женщине. А именно:

– позволяет расслабиться и снимает напряжение с мышц, на которые приходится дополнительный вес тела в обычных условиях;

– облегчает движение с более полной амплитудой, не нагружая при этом суставы;

– снижает давление на мышцы в области таза;

– снижает негативное воздействие на суставы;

– смягчает негативное воздействие от прыжковых движений, поэтому без особого риска можно выполнять некоторые упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы;

– снижает давление на тазовый пояс при переносе веса тела на одну ногу;

– снижает давление на позвоночник во время выполнения наклонов, круговых движений туловища и бедра.

Не следует выполнять упражнения с чрезмерной амплитудой движений, несмотря на то что вода создает достаточную опору для этой части тела. Необходимо также следить за правильным положением таза.

Сопротивление воды обеспечивает достаточную интенсивность движений, не перегружая мышцы, снижает скорость движений, что уменьшает риск получить растяжение мышц или связок.

Гидростатическое давление улучшает кровообращение, способствует предотвращению накопления вредных веществ в организме, которые могут стать причиной заболеваний плода.

Температура воды окажет на тело охлаждающий эффект, уберегая организм от перегрева, что могло бы причинить плоду вред. Следует, однако, позаботиться о достаточном количестве ритмических упражнений на всех этапах занятия во избежание чрезмерного охлаждения.

Необходимые меры безопасности

Во время беременности, приступая к занятиям или продолжая их, необходимо проконсультироваться с врачом. Нужно остерегаться переутомления: выполняя упражнения, женщина

должна постоянно прислушиваться к своему телу.

На начальных стадиях беременности, если будущая мама занималась регулярно, значительных изменений в программе занятий не потребуется. Однако на средней и поздней стадиях беременности необходимо принимать некоторые меры предосторожности. Основной акцент на протяжении всей беременности следует делать не столько на улучшении физической формы, сколько на ее поддержании. Следует прекратить занятия и обратиться к врачу при появлении любого из следующих симптомов:

– одышка;
– сильная бледность или прилив крови к лицу;
– вагинальное кровотечение;
– боли в животе или в груди;
– внезапные отеки рук и лодыжек;
– сильная усталость;
– слабость;
– отход вод;
– резкие перепады температуры тела: жар, озноб;
– после занятий: тошнота, рвота, сильные головные боли, обильные выделения из влагалища, маточные сокращения.

Как следует планировать занятия?

Занятия должны включать разминку и восстановительный этап. Поскольку цель – поддержание физической формы, а не ее улучшение, занятия должны содержать упражнения по увеличению общей гибкости и улучшению владения телом. Основной акцент должен быть сделан на технике дыхания и правильном положении тела. Следует сократить продолжительность занятий и значительно снизить их интенсивность. Специфические изменения этапов занятия представлены ниже.

Инструкторам рекомендуется посоветоваться с гинеко-логом-акушером, прежде чем составлять программу дородового и послеродового тренинга.

Изменения в структуре занятий для дородовых и послеродовых групп

Разминка

– Необходимо следить за правильным положением тела в начале занятия и на всем его протяжении.
– Следует уменьшить темп и усилить контроль.
– Необходимо увеличить количество упражнений на гибкость.

– Движения в суставах следует выполнять во всех направлениях, чтобы предотвратить их малоподвижность.

– Повышающие частоту пульса упражнения должны быть менее интенсивными, поскольку первостепенной задачей является разогрев мышц, а не увеличение частоты сердечных сокращений.

– Интенсивность выполнения движений нужно увеличивать намного медленнее во избежание скачков кровяного давления.

– Смены направлений движений должны быть минимальны во избежание потери равновесия.

– Должно быть меньше упражнений на растягивание, особенно если включены упражнения на гибкость с полной амплитудой движений.

– Необходимо выбирать удобные положения для растягиваний и не выполнять их с чрезмерной амплитудой.

– В качестве опоры следует использовать стенку бассейна.

Тренинг сердечно-сосудистой системы

– Упражнения следует выполнять с невысокой интенсивностью и со средней продолжительностью до легкой одышки.

– Необходимо сократить количество смен направления, поскольку смещение центра тяжести негативно сказывается на способности удерживать равновесие.

– Постепенное увеличение интенсивности, чтобы избежать повышения кровяного давления.

– Меньше прыжковых движений, чтобы не создавать неудобств участницам с большим бюстом.

– Избегать взрывных движений, предполагающих выталкивание тела из воды.

– Движения должны быть ритмичными и свободными.

– Движения следует выполнять медленнее и под музыку.

– Используйте более простые фигуры, не требующие большой координации движений.

– Необходимы упражнения с полной амплитудой движений.

Тренинг мышечной силы и выносливости

– Включайте упражнения для мышц тазового дна.

– Никаких упражнений для мышц живота.

– Подбирайте удобные исходные положения.

– Избегайте упражнений, которые оказывают чрезмерное давление на тазовый пояс.

– Используйте движения, связанные с повседневными действиями.

– Выполняйте меньше повторов.

– Используйте более медленные и менее интенсивные упражнения.

Восстановительный этап

– Включайте упражнения с полной амплитудой движений для поддержания комфортной температуры тела.

– Включайте специальные релаксационные упражнения (если позволяет температура воды).

– Избегайте положений, в которых можно растянуть связки.

– Выбирайте устойчивые и удобные положения для пассивного растягивания.

– Не очень долго удерживайте мышцу в растянутом положении, стараясь в основном поддержать ее на имеющемся уровне, а не развить эластичность.

Основная тренировка должна включать больше пауз для отдыха. Этого можно достичь, включив регулярные периоды выполнения плавных ритмичных движений. Если выполнять движения, расставив ноги на ширине плеч, то уменьшится напряжение мышц живота при сохранении равновесия.

Релаксационные техники в воде

Существуют различные релаксационные техники, традиционно использующиеся для занятий на суше, которые можно применять и для занятий в воде. Они включают в себя следующие методы: напряжение и расслабление, растягивание и расслабление, визуализацию. Каждый из методов может быть эффективным в равной степени, поэтому целесообразно использовать их в различных комбинациях.

Напряжение и расслабление

Для этого нужно напрячь мышцы определенной части тела, удерживая их в таком состоянии в течение непродолжительного времени, а затем ослабить напряжение, позволяя мышцам расслабиться. Например, тыльное сгибание стопы заставит напрягаться мышцы передней поверхности голени (переднюю большеберцовую) и расслабляться мышцы задней поверхности голени (икроножную и камбаловидную). Проработка мышц отдельных частей тела предпочтительнее напряжению всего тела. В некоторых случаях последнее не позволит вам расслабиться в достаточной мере.

Растягивание и расслабление

Для этого нужно растянуть мышцы определенной части тела, удерживая их в таком состоянии в течение непродолжительного времени, а затем расслабить. Например, заняв удобное

положение, вытяните ноги в струнку, останьтесь в таком положении на некоторое время, а затем расслабьте мышцы.

Визуализация

Для этого нужно мысленно представить себе ситуацию или место, в котором вы всегда ощущаете покой. Нельзя порекомендовать конкретный сценарий, поскольку каждый человек будет по-своему реагировать на ту или иную ситуацию.

Приемлемость какой-либо релаксационной техники будет зависеть от температуры воды в бассейне. В бассейне с достаточно высокой температурой продолжительность релаксационного этапа может быть больше, а сам этап может оказывать большое терапевтическое воздействие. Релаксационные упражнения непригодны для бассейнов с достаточно низкой температурой.

Как упражнения на расслабление будут различаться для групп с разным уровнем подготовленности?

Может так случиться, что ни одно из предложенных упражнений не окажет расслабляющего действия на тех занимающихся, кто боится воды. Поэтому рекомендуется использовать снаряжение, чтобы повысить плавучесть, и ставить их в пару с теми, кто умеет хорошо плавать, чтобы они чувствовали себя более уверенно. В некоторых бассейнах есть очень мелкие участки, идеально подходящие для тех, кто не умеет плавать или боится воды. Они могут сидеть или лежать там, легче добиваясь расслабления.

Групповая релаксация

Для этого вида занятий требуется четное количество участников. Группа должна встать в круг, держась за руки, а каждый второй должен лечь на воду, поддерживаемый другими. Те, кто стоит, могут медленно передвигаться по кругу.

Парная релаксация

Один из партнеров должен поддерживать вес тела другого, одной рукой под лопатки, а другой – под поясницу. В таком оложении они могут передвигаться в бассейне в любом направлении.

Индивидуальная релаксация

Менее плавучим типам телосложения могут понадобиться плавательные средства. Те, кто чувствует себя в воде уверенно, могут расслабляться, погружаясь на некоторое время под воду.

Гидроаэробика [18]

Гидроаэробика – это система проведения занятий в водной среде, которая подходит и детям, и взрослым. Заниматься можно

в домашних условиях (ванна), на пляже, в бассейне, как самостоятельно, так и под руководством тренера.

Регулярное выполнение несложного комплекса упражнений гидроаэробики (упражнений в воде) позволяет добиться неплохих результатов в улучшении своего телосложения. К тому же вода предоставляет прекрасную возможность избавиться от стресса, разгрузить опорно-двигательный аппарат, улучшить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Вода – уникальное средство реабилитации (восстановления) после травм.

Приступая к занятиям, необходимо помнить, что человек, находящийся в условиях водной среды, расходует на 5080 % больше тепла, чем на суше. В одних случаях это может привести к переохлаждению (длительное и малоподвижное пребывание в воде), в других – к существенному утомлению (длительное занятие с большой нагрузкой). Следует учесть, что вода в 800 раз плотнее воздуха, отсюда значительный рост сопротивления при выполнении любых, даже медленных и плавных, движений, что приводит к значительному расходу энергии.

Во время занятий гидроаэробикой появляется возможность получить адекватную нагрузку людям разного возраста и уровня подготовленности. Важно при этом соблюдать некоторые правила:

• Перед началом занятия необходимо исследовать дно водоема.

• Никогда не плавать одному, если неуверенно себя чувствуешь в водной среде.

• Не заниматься ранее чем через 1,5–2 ч после приема пищи.

• Если вы почувствовали даже легкое недомогание, то прекратите занятие.

• Если во время выполнения упражнения возникла боль, то исключите его, но если боль не отступает, то прекратите занятие и обратитесь к доктору.

• Пейте во время занятия воды столько, сколько захотите.

• Занимайтесь в удобном для вас купальном костюме.

• Если дно водоема каменистое, то используйте специальную обувь или кроссовки.

Лучше всего заниматься гидроаэробикой в группах под руководством опытного инструктора, но начать подготовку к таким занятиям можно самостоятельно уже сейчас.

Следует помнить, что количество упражнений, число повторений, темп выполнения, продолжительность занятий должны соответствовать вашим физическим возможностям. Строго придерживайтесь правила – постепенность в наращивании

нагрузок от занятия к занятию.

О том, как вы переносите ту или иную нагрузку, вы можете узнать по частоте сердечных сокращений (ЧСС), частоте дыхания, внешним признакам утомления. Измерять ЧСС лучше всего на лучевой (область запястья) или сонной (на шее) артерии. Сосчитайте число ударов за 10 с (для этого вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой), затем полученную цифру умножьте на шесть. Сравните полученный результат с данными, приведенными в табл. 4.5. Потренируйтесь, прежде чем приступать к занятиям.

Таблица 4.5

Показатели ЧСС у людей разного возраста при выполнении нагрузки на трех этапах занятий гидроаэробикой

Возраст	Интенсивность, уд./мин		
	60%	70%	85%
	I этап подготовки	II этап подготовки	III этап подготовки
20–29 лет	130–135	135–145	145–165
30–39	125–130	130–140	140–160
40–49	120–125	125–135	135–155
50 лет и старше	до 120	до 130	до 150

Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, то легко сможете контролировать друг друга по внешним признакам утомления.

Резкое переутомление характеризуется:

1) резким покраснением или побледнением кожи;

2) резким и учащенным поверхностным дыханием, переходящим в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием;

3) появлением некоординированных движений, отказом от дальнейших движений;

4) изможденным выражением лица, жалобами на слабость, потением, головной болью, тошнотой;

5) искаженной мимикой;

6) замедленным превышением границ пульса (для данного возраста и этапа занятий).

Особое внимание следует уделять согласованию движений с дыханием. Не задерживайте дыхание при выполнении упражнений. Вдох следует производить через рот, выдох – через рот и через нос одновременно. Вдох выполняют во время всплывания (выпрыгивания из воды) обязательно над водой, выдох – во время погружения в воду.

Если у вас есть возможность выполнять упражнения под музыку – сделайте это. Важно помнить, что темп движений, который задается музыкальным сопровождением, должен быть несколько ниже, чем при выполнении аналогичных упражнений на суше (в зале).

Для первых самостоятельных занятий лучше всего выбрать глубину воды 120–130 см, что приблизительно соответствует уровню груди занимающихся. Такая глубина даст возможность погрузить в воду практически все звенья тела, тем самым позволяя находиться в состоянии гидроневесомости (взвешенном состоянии). Максимально разгрузить опорнодвигательный аппарат и проработать практически все группы мышц, учитывая условия водной среды и характер выполнения движений.

Оказавшись в водной среде, не стоит сразу же начинать с выполнения упражнений гидроаэробики, а сначала необходимо освоиться в водной среде, немного поплавать и лишь затем переходить к специальным упражнениям.

Давайте разучим несколько упражнений и будем их выполнять самостоятельно. Примите исходное положение – стоя на дне водоема (бассейна), ноги врозь, немного присесть, вода должна закрыть плечи. При этом важно стоять на полной стопе и удерживать равновесие.

Упражнение 1

Сцепите руки в «замок», движением вверх-вниз помассируйте живот в течение 1 мин.

Упражнение 2

Опустите руки вниз, выполните одновременные движения плечами вверх-вниз. Повторите движения 20 раз. Вариант выполнения: попеременные движения плечами вверх-вниз.

Упражнение 3

Не меняя исходного положения, сделайте по 20 круговых движений плечами вперед и назад.

Упражнение 4

Поставьте руки на пояс, выполните повороты туловищем вправо и влево, постепенно увеличивая амплитуду, – 20 раз.

Упражнение 5

Вытяните сцепленные в «замок» руки вперед, не поворачивая туловища, выполните движения руками влево и вправо 20 раз.

Упражнение 6

Вытяните левую руку вперед, а правую – назад. Через низ поменяйте положение рук – 20 раз.

Упражнение 7

Поднимите руки в стороны, выполняйте попеременные «загребающие» движения руками (как «снегоуборочная машина»)

– 20 раз.

Упражнение 8

Из исходного положения руки в стороны, одновременным движением рук вперед обхватить плечи, вернуться в и.п. Выполнить 20 раз.

Упражнение 9

Опустите руки вниз, согните их в локтевых суставах и имитируйте движения жонглера (попеременные движения руками снизу-вверх) так, чтобы образовался «фонтан» в течение 30 с.

Упражнение 10

Поднимите руки вверх; расслабляя, «уроните» руки вниз -10 раз.

Еще раз напоминаем, что движения не должны быть резкими. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать неприятные ощущения. Все упражнения попытайтесь выполнять без задержки дыхания.

Контрольные вопросы и задания

1. Что такое гидрореабилитация?
2. Раскройте причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида.
3. Какие рекомендации по предупреждению критических ситуаций вам известны?
4. Каковы основные положения технологии подготовки ребенка-инвалида к бассейну в условиях ванны?
5. Особенности плавания после ампутации нижних конечностей.
6. Что вы понимаете под термином «аквафитнес»?
7. Какое специальное снаряжение для занятий в воде вам известно?
8. Приведите примеры упражнений (3–4), используемых в занятиях гидроаэробикой.

Глава 5
Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре

Одна из важнейших проблем совершенствования учебно-воспитательного процесса в специальных учреждениях для детей с нарушениями в развитии в настоящее время – создание системы управления процессом развития личности ребенка.

Развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности, в том числе и игровой – наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Большинство игр связано с двигательной деятельностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами или без правил (Маллаев Д.М., 2002).

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей с нарушениями в развитии. В игровой деятельности приобретается практический опыт культуры общения – развитие познавательной активности и коммуникативных способностей, формирование навыков словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты. Игры развивают и укрепляют нравственные и личностные качества.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстроте реакции и нестандартности действий. Подвижные игры вынуждают мыслить экономно, мгновенно реагировать на действия партнеров. Игры развивают внутреннюю речь и логику (Шапкова Л.В., 2001).

Итак, подвижные игры выступают как одно из действенных средств физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями, помогающих им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служащие средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создающие благоприятные условия для социальной реабилитации.

Подвижные игры можно использовать во всех нозологических

группах:

– со слабовидящими и незрячими детьми (только у тотально слепых ограничение физической нагрузки при катаракте, глаукоме, опухоли, миопии высокой степени);

– с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии;

– со слабослышащими и глухими;

– с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Подвижные игры можно использовать:

– в адаптивном физическом воспитании (на уроках адаптивной физической культуры);

– в адаптивной двигательной рекреации (игры на переменах);

– в адаптивном спорте (подвижные игры выступают как вспомогательное средство для совершенствования физических качеств);

– в адаптивной двигательной реабилитации (элементы подвижных игр для укрепления мышечно-связочного аппарата).

Подвижная игра – совокупность действий, объединенных сюжетом и единой целью. Основными чертами игр является:

1. Наличие сюжета.

2. Наличие соперничества.

3. Проявление интереса, эмоциональных переживаний.

Единой классификации подвижных игр нет, даже для здоровых детей. Создание единой классификации невозможно, так как в каждой подвижной игре одновременно решается несколько задач коррекционной направленности. Предлагаемая Л.В. Шапковой[19] классификация подвижных игр позволяет выбрать те, которые направленно воздействуют на функции ребенка, отстающие в развитии и нуждающиеся в коррекции.

По степени ответной реакции организма на игровую нагрузку

1. Подвижные игры незначительной психофизической нагрузки – ЧСС до 100 уд./мин.

2. Умеренной психофизической нагрузки – ЧСС до 100120 уд./мин.

3. Тонизирующей психофизической нагрузки – ЧСС до 120–140 уд./мин.

4. Тренирующей психофизической нагрузки – ЧСС до 140160 уд./мин.

По преобладающему виду действия

1. Подвижные игры с ходьбой, бегом.

2. Игры с прыжками.

3. Игры с метанием, бросками.

4. С ползанием и подлезанием.

5. С ловлей и передачей мяча.
6. С различными предметами.

По преимущественному развитию физических качеств

1. Для развития координационных способностей.
2. Для развития скоростных качеств.
3. Для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

По форме организации и проведения подвижных игр

1. С водящим.
2. В парах, тройках.
3. Командные.

По виду использования межпредметных связей

1. С речевой деятельностью.
2. С представлениями о частях тела, о направлениях движения.
3. С элементарными математическими представлениями.
4. С информацией об окружающем мире.

По преимущественной активизации психических процессов

1. На развитие внимания.
2. На память.
3. На мышление.
4. На восприятие.
5. На воображение.
6. На активизацию речевой деятельности.

По оздоровительной направленности

1. На формирование осанки.
2. На укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия.
3. На укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Требования к проведению подвижных игр

Выбор игры

Прежде всего необходимо определить, какие задачи решаются в игре. Нужно подбирать подвижные игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений (игры, связанные с ходьбой, бегом, прыжками).

Необходимо также обратить внимание, соответствует ли предлагаемое задание базовым умениям занимающихся, их возрасту, условиям проведения игры, доступности. Подвижные игры должны воспитывать творческие способности детей. Для этого необходимо:

– стимулировать творчество детей при разучивании

подготовительных игровых упражнений;

– последовательно обогащать знания детей об окружающем мире через сохранные анализаторы с целью развития их воображения;

– подбирать эмоционально насыщенные подвижные игры;

– вводить в игру свои элементы.

Выбор игры осуществляют согласно классификации и по степени педагогического воздействия на физическое и нравственное развитие детей с нарушениями в развитии.

Выбор атрибутов и организация места проведения игры

При подборе инвентаря, пособий и атрибутов для организации игры, а также при подготовке места для проведения игры с детьми необходимо знать специфику контингента занимающихся.

Так, при проведении подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми нужно использовать озвученную атрибутику, спортивный инвентарь должен быть ярким. Для детей со зрительной депривацией для проведения игр определяют игровое пространство. Необходимо предусмотреть безопасность этих мест, продумать меры страховки, чтобы это позволило детям безбоязненно передвигаться в пространстве. Например, чтобы незрячий ребенок чувствовал себя увереннее на площадке, многие линии ограничения позиций игроков должны быть осязаемыми, то есть рельефными. В спортивном зале ограничениями могут служить сетки, резиновые коврики. Для слабовидящих детей это линии, нарисованные цветными мелкими, или полоски цветной ткани (Маллаев Д.М., 2002).

Подготовка и проведение игры

Перед проведением игры необходимо заранее заготовить инвентарь и оборудование. Инвентарь должен быть красочным, ярким.

При организации и проведении игр следует использовать различные педагогические методы: групповой, индивидуальный, соревновательный.

Перед проведением игры педагог должен объяснить детям содержание игры, ее правила. При проведении подвижной игры педагог должен находиться в таком месте, чтобы суметь вовремя прийти на помощь играющим, видеть весь процесс игры.

Проводить игру следует так, чтобы дети самостоятельно продолжали играть, находя удовольствие и удовлетворение в выполнении двигательных действий и правил (Жуков М.Н., 2000).

При проведении игры необходимо следить за ее ходом,

видеть всех играющих. Вовремя использовать метод стимулирования, остановить нарушившего правила игры. По окончании нужно дать анализ игры и похвалить победителя.

Дозирование нагрузки при проведении подвижных игр

Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. Величину индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по ЧСС, а регулировать нагрузку – временем игры.

Организация и методика проведения подвижных игр

Подготовка к проведению подвижных игр начинается с их выбора. Важно учесть состав занимающихся, их количество, возраст, место и форму проведения.

До начала игры необходимо подготовить игровую площадку, инвентарь, проверить помещение.

Особенности методики проведения подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми

При организации и проведении игр с незрячими и слабовидящими детьми на игровой площадке необходимо предварительно ознакомить детей с игровым пространством, оговорить ориентиры (где находится дверь, окна). Следует объяснить необходимость соблюдения мер предосторожности. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным.

Необходимо тщательно подходить к организации командных игр, эстафет для детей с остатком зрения, комплектуя равноценные команды с равномерным распределением в них незрячих и слабовидящих. При проведении эстафет следует соблюдать осторожность: избегать встречного бега (Маллаев Д.М., 2002).

В связи с тем что незрячий ребенок воспринимает игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому необходимо уделять внимание дозировке физической нагрузки игр.

Чтобы избежать переутомления, педагог должен знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка.

При организации и проведении занятий с незрячими и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным **положением головы**

(Ростомашвили Л.Н., Петрова Е.В., 2002).

Особенности методики проведения подвижных игр с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии

Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации нарушений в развитии у детей с нарушением интеллекта является двигательная активность, в которой ведущее место принадлежит подвижной игре.

Успешность игровой деятельности умственно отсталых детей зависит от того, как они поняли правила и содержание игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета делается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Объяснение сопровождается показом всех перемещений с пробным проигрыванием, так как непонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры (Шапкова Л.В., 2005).

Особенности методики проведения подвижных игр с глухими и слабослышащими детьми

Так как компенсация нарушения слуха идет за счет зрения, важно постараться использовать эту особенность при организации игровых занятий с глухими и слабослышащими детьми. Ребенок должен видеть, что ему предстоит делать, поэтому показ движений должен быть точным и обязательно сопровождаться словесной инструкцией. При этом особое внимание надо обратить на два момента:

– дети должны хорошо видеть движения губ, мимику, жесты говорящего;

– при показе дети должны повторять задание вслух.

Педагог должен быть абсолютно уверен, что каждый ученик понял правила игры (Сотникова И.С., Смекалов Я.А., 2002).

При проведении игр со слабослышащими детьми необходимо использовать речитативы для навыков речевого поведения и словесного общения, а следовательно, для повышения психологической и коммуникативной адаптации детей (Киреева Г.А., 1997).

Особенности методики проведения подвижных игр детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата

При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует помнить, что они имеют особое значение для занятий, проводимых в гетерогенных группах, так как позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) детям соперничать на равных условиях; дают

возможность учащимся с тяжелыми нарушениями в развитии выбирать игры и, несмотря на тяжелые нарушения двигательных функций, принимать участие в спортивных занятиях.

При организации подвижных игр с детьми, у которых наблюдается нарушение опорно-двигательного аппарата, в гетерогенных группах М. Шоо предлагает:

1. Вводить специальные правила, которые облегчают задания для учащихся с тяжелыми нарушениями в развитии или усложняют их для более подвижных детей.

2. Вводить специальные функции – дети с тяжелыми двигательными нарушениями получают задание, не предъявляющее высоких требований к моторике, но имеющее для детей особое значение.

3. Ставить альтернативные задачи – для детей с тяжелыми нарушениями даются специальные задания (попасть в специальную мишень), это сравнивается с попаданием в нормальную мишень.

4. Учитывать конфронтацию – совместная игра бегающих игроков и игроков на колясках, они получают различные задания, связанные с движением, но в игре они становятся равноправными соперниками.

В игровой деятельности детей сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети развиваются физически, с другой – получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовольствие от этой деятельности (Павленко В.Г., Жиленкова В.П., Малышев А.И., 2002).

Практические рекомендации

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями в развитии необходимо:

– проверить наличие специального оборудования и инвентаря, соответствующих гигиеническим требованиям, которые обеспечивают безопасность здоровья детей;

– проверить состояние спортивной одежды, обуви;

– освободить от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;

– тщательно изучить медицинские карты обследования детей;

– определить состояние физического развития;

– выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей;

– выявить уровень развития двигательных функций;

– предъявить повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.

Для всех нозологических групп важным является

использование различных систем тренинга зрения. Несомненно, они полезны, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз; активизируют кровообращение в данной области и, следовательно, хорошо снимают умственное утомление.

Г.Г. Демирчоглян и А.Г. Демирчоглян предлагают при проведении специальных упражнений для глаз соблюдать основные принципы:

1) регулярность воздействий;

2) постепенное увеличение физической нагрузки на протяжении выполнения комплекса упражнений;

3) индивидуализация упражнений в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья.

Также для улучшения кровообращения мышц глаз, для расширения центрального поля зрения и для снятия утомления И. Смирнов и С. Фатеев предлагают использовать «волшебные игры для глаз». Каждый мини-комплекс упражнений описан в отдельном рассказе, состоящем из игр-упражнений, объединенных общими сказочно-приключенческими персонажами.

Комплексы можно использовать по принципу физкультминуток в рамках каждого урока. Весьма желательно (но не обязательно) использовать музыкальное сопровождение.

5.1. Игра как деятельность. Игра для психологического контакта между занимающимися

Непринужденная, доброжелательная атмосфера в группе – закономерный результат и вместе с тем первостепенное условие успешной работы. Непосредственно от степени психологического комфорта в группе и раскрепощенности участников зависит их активность, глубина эмоциональной включенности в происходящее и готовность поделиться своим уникальным опытом. На определенных этапах группового развития у участников может возникать особенное праздничное ощущение и даже некоторая одержимость духом игры и изобретательства. Чрезмерная экзальтация, однако, вредна ничуть не меньше, чем бездумное школярство. Признаком рабочего настроя группы можно считать выдвижение участниками реальных, жизненно значимых проблем.

Покажем на небольшом примере, взятом из области педагогики, в чем принципиальное отличие игры как деятельности от игры другого типа, скажем, игры как средства. Педагоги активно используют игру в качестве приема,

позволяющего им решать педагогические, прежде всего учебные, задачи. Для повышения интереса детей к содержанию урока, повышения их активности, переключения внимания или отдыха они используют различные игровые приемы. Но при этом каждый педагог хорошо понимает, что игра для него – это только средство решения учебной задачи, яркая «обертка» учебного материала. Поэтому он тщательно отбирает такие игры, которые не выведут детей из-под его контроля, не захватят их настолько, чтобы они психологически переключились с урока на игровое взаимодействие. Он отдаст предпочтение хорошо «прирученным» игровым формам и создаст урок с игровыми элементами. Таких уроков в арсенале современного учителя много, и это замечательно, это можно только приветствовать. Но есть и другая возможность применения игры в учебном процессе. Назовем ее игровым уроком. В данном случае все пространство урока занимает игровой сюжет, с его игровыми правилами и игровой логикой развития событий. А все предметные знания, умения и навыки, которые хотел бы учитель передать ученикам на этом уроке (или проверить степень их усвоения), выступают игровыми средствами. Без них дети не могут и шагу сделать в игровом пространстве, не могут решить свои игровые задачи, и все же Ее Величество Игра выступает на таком уроке целью, а пресловутые ЗУНы (знания, умения, навыки) – средством. Что, согласитесь, совершенно правильно с точки зрения развивающего обучения: не жизнь (деятельность, самопознание) ради образования, а образование ради жизни, деятельности и самопознания.

Все сказанное выше можно перенести на психологическую игру. В большинстве случаев игровой прием в работе психолога выполняет подсобную функцию средства, надежного и проверенного, осуществления какой-то деятельности психолога. И иногда игра становится деятельностью. Сначала – на стадии продумывания и разработки – деятельностью создающего ее психолога, а затем одновременно деятельностью и ведущего, и участников, так как ведущий подобного действа всегда одновременно и его участник. Он играет «свою игру».

Почему большинство людей в любом возрасте так любят играть? Прежде всего, видимо, потому, что игра – это целостное состояние души. В интеллектуальную задачу можно погрузиться умом, испытывая при этом некоторый эмоциональный «холод». На дискотеке можно всеми чувствами уйти в танцевальное движение, но думать при этом практически невозможно. Игра (хорошо продуманная или очень тонко, по наитию, придуманная) захватывает человека целиком. Это единство мыслей, чувств и движения. Это гармоничная жизнь в образе, роли, ситуации,

мире.

Кроме того, игра – это уникальное фантастическое пространство, обладающее огромным творческим потенциалом. Можно творить себя, свои отношения с другими, свое будущее и будущее мира в совершенно безопасной атмосфере и ситуации. Можно сказать себе: «Я играю роль», и позволить себе быть самим собой. Позволим себе утверждать на основе собственного личного и профессионального опыта, что в игре мы больше похожи на себя, чем в жизни. Хорошая игра – это психологический эксперимент, который ставит сам на себе каждый участник. Его результаты не всегда предсказуемы, более того, чаще всего неожиданны, а иногда очень болезненны.

И если у участника нет сил принять и осмыслить новый опыт, игра предлагает ему безопасный уход, защиту: «То был не ты, а навязанная тебе роль. В жизни у тебя все по-другому». Это важно в любом возрасте, а в детском, подростковом – особенно.

Все описанные выше факторы создают вокруг психологических игр ауру привлекательности и вместе с тем серьезную профессиональную проблему. Вот вы приходите в школу и слышите от детей привычную фразу: «Здравствуйте, а когда мы будем с вами еще играть?» Хорошо это или плохо? Что стоит за желанием детей участвовать в психологических «игрищах»? Мы убедились, что необходимо знать ответ на этот вопрос, так как он характеризует и уровень психологического развития, на котором сейчас находится школьник или класс, и профессионализм нашей деятельности.

Итак, игра как психологический метод в школе может быть использована как минимум для решения трех последовательных задач:

1. Научить детей жить в игровом пространстве, полностью погружаться в игровой мир и игровые отношения.

2. Научить быть свободным в игровом пространстве, осознавать свои особенности и выстраивать отношения с другими людьми.

3. Научить осмысливать игровой опыт, использовать игру как инструмент самопознания и жизненных экспериментов.

Результаты соотнесения игры как деятельности и ее психолого-педагогические возможности представлены в табл. 5.1.

Таблица 5.1

Игра как деятельность и ее психолого-педагогические возможности

Особенности игры как деятельности	Психолого-педагогические возможности игры
Игра – это внутренне мотивированная, самоценная для человека деятельность	В игре человек чувствует себя естественно, адекватно своей человеческой природе, так как естественное состояние человека – это состояние деятеля, инициатора собственного развития
Человек включается в игру целиком: всем своим интеллектуальным, личностным, эмоциональным потенциалом, своим жизненным опытом и творческими ресурсами	Игра предоставляет широчайшие возможности для развития и саморазвития, так как человек находится в состоянии «максимальной готовности» к этому
Игра задает участнику правила поведения, границы дозволенного, временные пределы самореализации в данном игровом пространстве	Игра предоставляет значительные возможности для формирования саморегуляции, навыков
Игра – это совместная деятельность, предполагающая коллективную взаимозависимость и расширение личных возможностей за счет привлечения потенциала других участников	Игра развивает важнейшие социальные навыки и умения, способность к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, учит человека видеть ситуацию глазами другого

Как мы понимаем сегодня ту искомую субъектную позицию, к формированию которой в самих себе и воспитанниках мы стремимся? Субъектная позиция, с нашей точки зрения, слагается из следующих характеристик личности, деятельности человека и его отношения к миру:

1) устойчивая внутренняя мотивация поступков, деятельности, оценок;

2) наличие устойчивой системы ценностно-смысловых регуляторов действий, поступков и оценок, способность к совершению поступков – поведенческих проявлений, регулирующихся не внешними обстоятельствами, а внутренними жизненными целями, смыслами и ценностями;

3) умение осознанно планировать свои действия, исходя из поставленных целей и системы жизненных ценностей, гибкость в постановке и изменении плана действий, осуществляемых в зависимости от внешних условий и внутреннего отношения;

4) способность регулировать свою активность в процессе достижения целей и решения задач (умение не только ставить, но и удерживать цель, не отвлекаясь на сиюминутные интересы);

5) сформированная самооценка, умение увидеть себя, свои поступки в той или иной ситуации и дать им всестороннюю

оценку;

6) постоянное соотнесение себя, своей деятельности и жизненных планов с окружающим миром, прежде всего миром людей; существование в контексте истории, культуры, человеческих отношений, способность к равноправному диалогу с миром.

Возможности игры как деятельности в формировании субъектной позиции человека представлены в табл. 5.2.

Таблица 5.2

Субъектная позиция и возможности игры

Субъектная позиция	Возможности игры
Устойчивая внутренняя мотивация поступков, деятельности, оценок	Погружение участников в ситуацию, когда все совершаемые действия и оценки оказываются мотивированы именно «изнутри»: целями, задачами и условиями игры. Человек учится действовать исходя из целей и задач своей деятельности

Наличие устойчивой системы ценностно-смысловых регуляторов действий, поступков и оценок. Способность к совершению поступков – поведенческих проявлений, регулирующихся не внешними обстоятельствами, а внутренними жизненными целями, смыслами и ценностями	Игра предоставляет возможность совершать игровые выборы, за которыми стоят выборы ценностно-смысловые, и осознавать систему своих жизненных ценностей. Будучи ситуацией «как бы», игра позволяет совершать поступки, регулируемые действительно личностью, а не внешними обстоятельствами. Это возможность быть самим собой и лучше самого себя
Умение осознанно планировать свои действия исходя из поставленных целей и системы ценностей. Гибкость в постановке и изменении плана действий, осуществляемого исходя из внешних условий и внутреннего отношения	Игра предоставляет возможность сделать ситуацию планирования явной, очевидной (что далеко не всегда возможно в реальной деятельности). В отличие от учебной ситуации в игре планирование происходит внутри мотивированной и эмоционально окрашенной деятельности человека
Способность регулировать свою активность в процессе достижения целей и решения задач (умение не только ставить, но и удерживать цель, не отвлекаясь на сиюминутные интересы)	Игра, обладая системой правил, табу и игровых условий, дает участникам прекрасную возможность для развития навыков самоконтроля и саморегуляции
Сформированная самооценка, умение увидеть себя, свои поступки в той или иной ситуации и дать им всестороннюю оценку	Игра в отличие от реальной деятельности предполагает такой этап, как обсуждение, обратная связь, что значительно расширяет возможности личности в самопознании и самооценке
Постоянное соотнесение себя, своей деятельности и жизненных планов с окружающим миром, прежде всего с миром людей. Существование в контексте данного аспекта субъектной позиции, истории, культуры, человеческих отношений. Способность к равноправному диалогу с миром	Игра как принципиально коллективная форма деятельности предоставляет широчайшие возможности по формированию умения. Эти умения формируются как за счет содержательных, так и за счет процессуальных особенностей создаваемой игры

Примеры психологических игр, направленных на установление психологического контакта между занимающимися

Невербальное общение, а именно установление контакта

посредством невербального общения, служит одним из способов установления первоначального контакта между играющими.

А. ШАХМАТЫ

Оптимальное количество участников – 32 (столько шахматных фигур). Каждому участнику раздают по одной карточке с изображением и названием шахматной фигуры, ее он никому не должен показывать. Ведущий дает инструкцию: «Сейчас мы будем играть в шахматы, а фигурами будете вы. Посмотрите на свои карточки, фигура, там нарисованная, – это вы, никому не говорите, кто вы, и никому не показывайте своей карточки. Наша комната – это шахматная доска. Я не буду говорить, с какой стороны стоят белые, а с какой черные фигуры, во время игры вы должны определиться сами. Ваша задача – по команде расположиться так, как стоят фигуры перед началом партии, – с одной стороны – белые, а с другой – черные (желательно прикрепить к стене шахматную доску, так как могут не все знать расположение фигур). Есть только одно условие – вы не можете разговаривать, вам категорически запрещено говорить, писать (в т. ч. и в воздухе), тыкать пальцами в доску, определяя цвет, показывать на черное или белое (светлое – темное)». Ведущему необходимо спросить, все ли все поняли, и ответить на вопросы участников. Это касается любой игры.

Б. АССОЦИАЦИИ

Сядьте в кресла так, чтобы каждый участник мог видеть всех остальных. Потренируемся в создании ассоциаций. Постарайтесь описать состояние друг друга по их внешнему проявлению, используя самые различные ассоциации, привлекая образные художественные метафоры, когда человеческий голос может быть, например, ледяным, густым или бархатным. Взгляд – обжигающим или колючим. Выражение лица – кислым, постным и т. д. Можно выражать свои ощущения через цвета, цвета – через звуки, звуки – через форму, можно использовать разные оттенки противоположных качеств: темное – светлое, большое – маленькое, пластичное – хрупкое, глубокое – мелкое, шершавое – гладкое, яркое – блеклое, острое – пресное и т. д. Итак, каждый по очереди, опишите состояния сидящих здесь участников, используя метафоры, образные сравнения, различные ассоциации. Можете описать нескольких игроков, не обязательно всех. Описываемый игрок либо подтвердит, согласится с данным ему описанием, либо выразит свое несогласие, а в любом случае – прокомментирует сказанное. Итак, сели в кресла, каждый по очереди начинает описывать состояния остальных участников.

Внимание, начали! *(Гонг.)* Спасибо. Ведущий, подведите итоги игры! *(Гонг.)*

5.2. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом

Под термином «детские церебральные параличи» (ДЦП) понимают группу заболеваний, возникающих вследствие повреждений головного (реже спинного) мозга во время внутриутробного развития плода, в момент родов или в раннем послеродовом периоде. Примерно в 57 % случаев – это врожденное заболевание, в 40 % – обусловлено патологическими родами и только у 3 % детей связано с инфекционными заболеваниями, черепно-мозговой травмой или другими патологиями, развившимися уже после рождения. Детские церебральные параличи – относительно частое заболевание, которое встречается в среднем у двух из 1000 детей. Его основная характерная черта – нарушение развития психомоторных функций. Двигательные расстройства проявляются в виде параличей, парезов, насильственных движений, нарушений координации движений. Эти симптомы нередко сопровождаются задержкой психоречевого развития вплоть до глубокой дебильности и полного отсутствия речи, судорожными припадками, нарушениями зрения, слуха, чувствительности и другими патологиями.

Выделяют следующие формы ДЦП:

– спастическая гемиплегия;
– спастическая диплегия (синдром Литтла);
– двусторонняя (двойная) гемиплегия;
– атактическая (мозжечковая) форма;
– атонически-астатическая форма;
– гиперкинетическая форма;
– смешанные формы.

Повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног приводят к нарушению двигательной деятельности – ходьбы и бега. Следствием этого становится ограничение возможностей передвижения, что влечет за собой нарушения функции дыхания и кровообращения, быструю утомляемость, ослабление мышечной системы и т. п. Нарушение координации проявляется в том, что дети не могут воспроизвести правильное исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласовать движения разных частей тела. Возникают трудности в упражнениях с предметами, затруднены

их захват и удержание, нарушена точность броска и ловли предметов (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990).

Игра – один из тех видов детской деятельности, которые используют взрослые в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способами и средствами общения.

Игры (подвижные и малоподвижные) – самая приемлемая форма занятия физическими упражнениями с этой категорией детей. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990).

Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы, быстрого изменения положений и поз тела

«Пятнашки»

Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 5-10 человек.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

«Челнок»

Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.

В игре принимают участие 6–8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12–16 человек.

Инвентарь: кегли, стойки.

Инструкция. Игру проводят в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7–8 м располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова

расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. п.

«Услышь свое имя»

Цель: развитие быстроты реакции.

Количество игроков -5-15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч большее количество раз.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

«Быстрый и ловкий»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений. Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка.

Инвентарь: 6–8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры.

Половина детей – половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Бездомный щенок»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков 7–9 человек.

Инвентарь: 6–8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место,

но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Спаси друга»

Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции.

Количество игроков – 3.

Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет.

Инструкция. Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15–20 см. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель.

Методические указания. Каждому дана одна попытка. Игроки по очереди меняются местами.

«Кто быстрей»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

Инвентарь: 6 м веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую – второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

«Эстафета с обручем»

Цель: развитие точности и быстроты движений.

Количество игроков -10 человек.

Инвентарь: обручи.

Инструкция. Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах – 1,5–2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч

сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т. д.

Методические указания:

– игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану;

– выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок;

– игру проводят 3–4 раза.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2–3 м стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспосабливаться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняют по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающий упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом.

«Путешествие»

Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений.

Инструкция. Заранее подготавливают зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяют в путешествии.

1. Гимнастическая стенка – «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.

2. Обручи – «Острова». Если острова близко друг от друга – ребенок делает прыжок, если расстояние большое – прыжок на

остров с ноги на ногу.

3. Баскетбольное кольцо – «Ключ к открыванию дверей». Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.

4. Канат – «Лианы». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками, и т. д.

Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями.

Методические указания:

– по окончании игры дети обязательно должны обменяться впечатлениями, а ведущий определяет самого лучшего путешественника и назначает его на следующее занятие капитаном. Такой подход формирует у ребенка стремление к качественному выполнению каждого указания, что и приводит к незаметному, безболезненному освоению двигательных навыков.

– можно использовать не только станции двигательных действий, но станции загадок, поговорок, рисунков, кроссвордов, отгадываемых вместе с родителями.

Регулярная двигательная активность помимо объективных физических воздействий положительно влияет на психическое состояние и поведение инвалидов, способствует процессу их социальной включенности (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990).

5.3. Игры для детей с нарушением интеллекта

Выбор коррекционно-развивающих игр для детей с отклонениями интеллекта требует особого внимания. И здоровые дети, и дети аномального развития играют в одни и те же игры, но умственно отсталый ребенок никак не может быть приравнен к нормально развивающемуся, даже более младшего возраста. Он – иной по своим проявлениям (Шапкова Л.В., 2001).

Подвижные игры должны быть не только доступными по сложности, но и эмоционально разнообразными. Должны учитывать личные интересы детей, нести целительную радость каждому ребенку.

По уровню сложности наиболее доступными для детей с нарушением интеллекта являются сюжетные подвижные игры.

При подборе подвижных игр необходимо учитывать следующие моменты:

– содержание игр (сюжет, правила) должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей;

– подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс, насыщенный моторными действиями, следует

осуществлять постепенно по мере овладения простыми формами движений;

– содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие координационных возможностей, коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств, укрепления и оздоровления всего организма в целом;

– в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

«Через ручеек»

Цель: развитие координации движений.

Инструкция. На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5–3 м друг от друга. Это «ручеек». Через «ручеек» положены камешки на расстоянии 30 см друг от друга (кусочки картона, пенопласт или просто нарисованные кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка на другой.

Педагог подводит играющих детей к черте и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамейку и временно выбывает из игры.

Игру проводят несколько раз. Затем учитель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких (Баршай В.М., 2001).

«С кочки на кочку»

Цель: развитие координации движений.

Инструкция. На игровой площадке чертят две ровные или извилистые линии на расстоянии 3–5 м. Это берега, между которыми расположено «болото». Каждый играющий получает по две дощечки. Дети становятся на одной стороне «болота» и при помощи дощечек передвигаются на другую сторону. Кто из ребят оступится и попадет ногой в «болото», тот выбывает из игры. В конце обязательно подвести итоги и отметить самых аккуратных (Гужаловский А.А., 1976).

«У медведя во бору»

Цель: развитие способностей бега, опорно-двигательного

аппарата, ловкости, координации движений, чувства спортивного соперничества.

Инструкция. На игровой площадке чертят две линии, расстояние между ними 5-10 м. За первой линией – «домик» детей, а за второй – «домик» (берлога) медведя. Игровая площадка между двумя линиями – это лес. Игру начинает в роли медведя учитель, а потом «медведя» выбирают из играющих детей. Дети идут в лес в сторону домика медведя и на ходу говорят следующую рифмовку:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
Медведь рычит,
Он на нас сердит!..

Услышав эти слова, «медведь» рычит, выбегает из берлоги и бросается ловить детей, которые стараются убежать от него за линию своего «дома». Пойманного ребенка «медведь» отводит в свою берлогу, а игра повторяется. После того как «медведь» поймал 4–5 детей, водящего можно сменить.

«Дотронься до…»

Цель: развитие быстроты реакции, бега и внимательности.

Инструкция. Объект игры – любой предмет, находящийся в поле зрения учеников. Дети свободно располагаются на площадке. По сигналу учителя («Дотронься до… мяча!») все дети мгновенно должны сориентироваться в пространстве в поиске мяча. Дети, нашедшие мяч, должны дотронуться до него, оставаясь на месте. Задания могут быть разнообразны: цвета, размеры, одежда, предметы. Подвести итог – кто самый быстрый и внимательный (Короткое И.М., 1987).

«Сиамские близнецы»

Цель: развитие ловкости, согласованности действий с партнерами, быстроты реакции, точности движений.

Инструкция. Дети делятся на пары, встают плечом к плечу. Каждой паре выдают ленту, которой завязывают внутренние ноги ребят. Теперь они «сиамские близнецы». Игру проводят в виде эстафеты. В каждой команде по нескольку пар. По команде учителя (свистку, хлопку) первые пары каждой команды в позе близнецов передвигаются до ориентира (стойки, стены, линии), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара, и так должны проделать все участники. Побеждает команда, закончившая эстафету первая.

«Бездомный заяц»

Цель: развитие внимательности, быстроты реакции, координации движений.

Инструкция. Из числа играющих выбирают «охотника» и «бездомного зайца». Остальные играющие «зайцы» чертят себе кружки, и каждый встает в свой – это «домик» зайца.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» должен спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится «бездомным» и «охотник» должен поймать его. Когда «охотник» запятнал «зайца», они меняются ролями (Фомина А.И., 1974).

Подвижные игры на прогулках

Прогулки в лес и парк особенно полезны. Во время прогулки можно совместить ходьбу с подвижными играми и развлечениями, купанием, воздушными и солнечными ваннами.

Чтобы прогулка была веселой и интересной, можно организовать игры, которые не требуют особого оборудования, специальной площадки. Имея с собой только волейбольный или теннисный мячик, можно провести множество разнообразных игр и эстафет.

«Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6–8 мин.

Методические указания. Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

«Круговая лапта»

Цель: развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений.

Количество игроков – 6-15 человек.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Двое водящих находятся за границами условной

площадки на расстоянии 10–12 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, которые первыми выбывают из игры.

Методические указания. Играют 3–4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Змейка»

Цель: развитие координации коллективных действий, умение ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 6–7 человек.

Инструкция: 5–6 участников, взявшись за руки, выстраиваются в колонну – «змейку». Водящий становится перед ними и старается запятнать последнего. Стоящий в «змейке» первым – капитан – преграждает путь водящему: широко расставляя руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Если водящий запятнал игрока, то он становится капитаном, а запятнанный – водящим.

Методические указания. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество играющих – более шести.

Инструкция. Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». Водящий произносит одно из трех названий. Все играющие должны поменяться местами. Водящий стремится встать на место одного из игроков, оставшегося без места. Можно выкрикивать сразу два или три названия, выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания. По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

Подвижные игры в походах

В походах решают задачи активного отдыха, укрепления здоровья, всестороннего развития, расширения знаний об окружающем мире, природе; приобретают навыки общения, взаимопомощи, заботливого отношения к товарищам.

Поход может пройти весело и интересно, если заранее продумать и предложить детям новые игры, в частности те, которые содержат элементы ориентирования на местности.

«К флажку»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; умения ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.

Инвентарь: флажок, повязка на глаза.

Инструкция. Посередине поляны ставят флажок. Играющие располагаются полукругом в 40–50 м от него. По сигналу все завязывают глаза повязками. Педагог дает команды «Налево», «На месте», «Бегом марш!», «Направо», «Кругом» и др., игроки выполняют их. После команды «К флажку шагом марш!» все начинают двигаться к нему, через 1015 шагов педагог дает команду «Стой!» Все останавливаются и снимают повязки. Выигрывает тот, кто ближе всего оказался к флажку.

Методические указания. Игру повторяют 4–5 раз.

«Переправа через болото»

Цель: развитие координации движений, равновесия, смекалки.

Количество игроков – 10–20 человек.

Инвентарь: две доски.

Инструкция. Играют 2–3 команды, которые делятся пополам. Одна половина каждой команды выстраивается с одной стороны «болота», вторая – с другой. Ширина «болота» 15–20 м. Направляющие команд на старте, у каждого в руках по две доски длиной до 50–60 см. По команде направляющие кладут одну доску перед собой и встают на нее, вторую кладут вперед на такое расстояние, чтобы можно было встать на нее; достав первую доску, снова кладут ее перед собой и т. д. Таким способом играющие «переправляются» на другой «берег», где их ждут следующие игроки, которые подобным образом возвращаются обратно. Игра заканчивается, когда через «болото» перейдут все играющие. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. При проведении этой игры необходимо следить за выполнением всех правил техники безопасности.

«Ориентировка по слуху»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве без помощи зрения, тренировка внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: свисток, повязка на глаза.

Инструкция. Все играющие располагаются полукругом на расстоянии 2–3 м друг от друга и завязывают глаза повязками. Водящий встает в 30–40 м и дает сигнал – свисток. Все начинают двигаться в сторону водящего, стараясь подойти как можно ближе. По второму свистку все останавливаются, а ведущий переходит на другое место и снова дает свисток. Так повторяется 5–6 раз. Затем педагог дает длинный свисток – сигнал к окончанию игры. Все снимают повязки. Выигрывает тот, кто ближе других подошел к водящему.

Методические указания. Игру проводят на большой ровной поляне.

«Грибная охота»

Цель: развитие равновесия, точности броска и быстроты движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: доски – мостики, веревочные перила, мешки, шишки.

Инструкция. Через канаву шириной 1,5–2 м переброшены параллельно два узких мостика. По два человека с каждой команды держат рядом с мостиком для страховки веревочные перила. На одной стороне канавы растут «грибы» (разбросанные шишки), на другой стороне находятся две команды играющих. По сигналу первые игроки переходят через мостик, срывают по одному грибу, приносят их своей команде и кладут в корзину (полиэтиленовые мешки), затем отправляют следующего игрока и так далее. Играют 5–7 мин. По сигналу свистка игру заканчивают. Выигрывает команда, у которой в корзине больше всего грибов.

Методические указания. Игру можно проводить 2–3 раза.

5.4. Подвижные игры для детей со зрительной патологией

Различают врожденные и приобретенные нарушения зрения. Слепые – люди с полным отсутствием зрительных ощущений или светоощущением. В свою очередь, различают две степени потери зрения у инвалидов: первая – тотальная потеря зрения; вторая – практическая слепота, когда у человека есть светоощущение, способность определить контур предмета. Слабовидящие – это люди, острота зрения которых позволяет различать предметы, очертания которых они видят нечетко (Губарева Т.И., Ларионова Н.Н., 1999).

Подвижные игры – сильнейшее средство всестороннего развития и воспитания слепых и слабовидящих детей. Слепой

ребенок любит играть так же, как и зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно сначала научить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. При организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих, а иногда и их настроение. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, педагог должен для слепых использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих – подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используют красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета). Весь используемый инвентарь должен быть безопасным! Большое внимание следует уделить выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Ведущий тем или иным сигналом должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используют как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.

В связи с тем что слепой ребенок воспринимает всю игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх (Ростомашвили Л.Н., 2001).

Возможно проведение подвижных игр для слепых и слабовидящих, детей с другой нозологией и детей без патологии. Они нестандартны. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий – незрячий; незрячий – слабовидящий; мама – незрячий ребенок и т. д. Вместо простого можно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения. В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Нельзя допускать, чтобы дети с остатком зрения или зрячие применяли в игре обманные действия, это обижает

незрячих детей, и у них может развиться чувство недоверия к окружающим.

При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы (Ростомашвили Л.Н., 2001).

Подвижные игры для дошкольников

«Паровозик»

Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметами, освоение симметричных и асимметричных движений. Игру проводят с группой детей из 5–6 человек. Инвентарь: две гимнастические палки и гладкие рейки.

Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руку. Впереди или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза.

Методические указания:

– игру можно проводить в положении сидя на гимнастической скамейке;

– если игру проводят в положении стоя, то продвигаться следует вперед или назад;

– смена движений происходит по команде ведущего.

«Догони меня»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук. Игру проводят вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5 × 5 м, колокольчик.

Инструкция. Взрослый берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он играет постоянный звук и убегает от ребенка, а тот, в свою очередь, догоняет ведущего, ориентируясь на звук.

Методические указания:

– темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает;

– можно помогать ребенку указаниями: например, «немного правее, левее» и т. д.

Подвижные игры для младших школьников

«Догоняй мяч»

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков – 10–12 детей.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игру проводят на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3–4 игрока друг от друга, выдают мячи. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игру начинают снова.

Методические указания:

– мячи можно только передавать, но не брать;

– количество мячей можно увеличить;

– передачу мяча осуществляют на уровне пояса или груди.

Контрольные вопросы и задания

1. Покажите на примере 3–4 классификационных признаков (оснований деления) возможности классификации подвижных игр.

2. Раскройте основные требования к проведению подвижных игр.

3. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения (слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата)?

4. Дайте характеристику игры как деятельности.

5. Каковы возможности психологической игры?

6. Приведите примеры возможных подвижных игр для детей с детским церебральным параличом.

7. Какие игры для детей с нарушением интеллекта вы знаете?

8. Раскройте содержание одной подвижной игры для детей со зрительной патологией.

Глава 6
Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья

Основным методом в практике социальной реабилитации считаются занятия в рамках определенных видов деятельности. Подразумевается, что данные занятия способствуют развитию навыков, компетентности, интеграции в социальную жизнь. В качестве средства социальной реабилитации в настоящее время активно используют следующие виды деятельности: чтение художественной литературы и рисование; живопись, скульптура, танцы, игра на музыкальных инструментах; лепка; разведение цветов, экологические опыты; игры; спорт и физическая культура.

В последние годы в данный перечень был включен туризм, отдельные направления которого соединяют в себе реабилитационный эффект многих других видов социальных воздействий.

Большинство путешествий совершается в группе. Данный момент актуален с точки зрения социальной и психологической. Так, экскурсионный туризм (особенно за рубежом) является признанным направлением культурной реабилитации инвалидов. Образовательный туризм выступает эффективным средством социализации, повышения социальной активности, педагогического и физического воспитания. Представляют большой интерес сведения о том, что туристские мероприятия могут служить средством борьбы с суицидальным настроем у инвалидов молодого возраста. Достижения инвалидов-путешественников оказывают позитивное влияние на других инвалидов со схожими заболеваниями. [20]

Являясь разновидностью адаптивной физической культуры и спорта, оздоровительный и спортивный виды туризма позитивно влияют на здоровье и общее психофизическое состояние человека.

Достаточно распространенное явление – замыкание инвалидов в узком социальном кругу. Отметим, что человек в группе ведет себя особым образом и группа может позитивно влиять на человека.

Сами инвалиды-туристы оценивают данное влияние следующим образом: «То состояние общности… которое возникло в походе между совершенно незнакомыми раньше людьми…

позволяет смотреть на мир совершенно другими глазами». В туризме (особенно спортивном туризме высоких категорий) группа оказывает на индивида выраженное воздействие, предъявляя повышенные требования к уровню социализации и соблюдению групповых норм.

Индивид с выраженными нарушениями, отправляющийся в дальнее путешествие первый раз в жизни, сталкивается с необходимостью преодолеть мощный барьер страха перед неизвестностью. Его мучает вопрос: «Смогу ли я?» Данный момент особенно актуален для лиц с наследственными дефектами, которые часто не знают собственных возможностей. Тот факт, что в процессе туристских мероприятий инвалиды лучше узнают свой реальный уровень жизненных возможностей, подтверждают сами люди с ограниченными жизненными возможностями (особенно инвалиды со значительным нарушением жизненно важных функций, например слепые), принимавшие участие в активных туристских мероприятиях.

Впечатления инвалидов-туристов свидетельствуют о том, что они рассматривают туризм как средство интеграции людей с ограниченными жизненными возможностями в общество: «Подавляющее большинство людей не представляют себе, что это такое – жить в инвалидной коляске, когда выход на улицу, поездка в магазин сравнима с выходом в открытый космос. Во время похода инвалиды живут в палатках, разжигают костер, сами готовят себе еду на костре, общаются, поют песни и, самое главное, начинают верить в себя и свои возможности. Именно вера в самого себя – . самое сильное средство для интеграции инвалидов в общество».

Кроме того, инвалиды видят в туризме активное средство социально-психологического воздействия:

– «…путешествие помогло участникам обрести уверенность в своих силах, заставило больше уважать самих себя, кого-то научило недостающей самостоятельности».

– «…активный отдых на природе закаляет организм, дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры».

– «…наши инвалиды испытали незабываемые ощущения от сплава по реке».

Спортивно-оздоровительный туризм сочетает в себе следующие виды реабилитационных воздействий:

• Оздоровление. Спортивно-оздоровительный туризм – разновидность таких видов деятельности, как физическая культура и спорт. Более того, с точки зрения влияния на соматическое и психическое здоровье лиц с ограниченными

жизненными возможностями спортивно-оздоровительный туризм можно смело назвать реабилитационным видом спорта и физической культуры.

• Социальная реабилитация, в том числе социально-коммуникативная реабилитация. Действующие факторы: изменение характера и круга общения, деятельность в составе малых групп, изменение социальной роли.

• Социально-бытовая реабилитация. Действующие факторы: деятельность, направленная на самообеспечение, уход за собой и организация быта в условиях природы.

• Социально-средовая реабилитация. Действующие факторы: овладение технологиями эффективного функционирования в разных средах обитания.

• Социально-педагогическая реабилитация. Действующие факторы: овладение новыми знаниями, умениями, навыками.

• Социально-культурная (социокультурная) реабилитация. Действующие факторы: экскурсии, конкурсы, фотовыставки, песни, беседы и так далее. Расширение кругозора.

• Социально-психологическая реабилитация. Действующие факторы: социальная активизация в процессе туристских мероприятий; самосознание, наблюдение за успехами других инвалидов, трансформация мировоззрения (изменение точки зрения на уровень возможностей инвалидов, снижение рентных установок, изменение точки зрения на степень ограничений, создаваемых имеющимся у инвалидов дефектом).

Туризм – комплексное средство социальной реабилитации лиц с ограниченными жизненными возможностями. Вместе с тем туризм эффективно решает проблему организации досуга инвалидов, что считается актуальной социальной проблемой, особенно в детском возрасте. Очевидно, что туризм вполне соответствует понятию «социальная работа» в части «развития личности» и «укрепления здоровья» инвалида с ограниченными жизненными возможностями. Факторы воздействия отдельных видов туризма могут быть применены для решения локальных задач. Так, микроклимат соляных пещер может быть применен для реабилитации больных бронхиальной астмой.

Подчеркнем, что хотя общая численность спортсменов в процентном отношении к общей численности членов общественных организаций весьма незначительна, именно спорт становится одной из самых затратных статей бюджета общественных организаций инвалидов.

Социальный туризм для инвалидов в России прежде развивался в основном в рамках Всероссийского общества глухих и Всероссийского общества слепых. Главным направлением

туризма в этих организациях были соревнования, походы выходного дня и туризм-отдых. Туризма для пожилых людей как отдельного направления не было вообще.

В России сегодня туризм для инвалидов и пожилых людей существует главным образом в рамках спортивного, оздоровительного и экскурсионного туризма.

Оздоровительный туризм, как более «щадящий», простой и доступный, привлекает наибольшее количество участников. Так же, как спортивный туризм, он приближает жизненное пространство инвалидов и пожилых людей к жизненному пространству здоровых людей и способствует их психической реабилитации. Пребывание на свежем воздухе в экологически чистых районах, умеренные физические нагрузки и другие факторы туризма способствуют укреплению здоровья. Знания о родном крае, навыки выживания в условиях отрыва от цивилизации помогают людям с ограниченными жизненными возможностями интегрироваться в сложный и многогранный мир. Экскурсии хороши в зимнее время и межсезонье, когда выезды на природу становятся проблематичными. Вот как оценивают экскурсии пожилые люди: «Они вносят яркие краски в серость буден. После экскурсий мы снова чувствуем себя членами общества, а не выброшенными на свалку жизни пенсионерами». При проведении экскурсий должен преобладать дифференцированный подход (Емельянов Б.В.).

Руководителям общественных организаций, заинтересованным в развитии туризма, следует изначально ориентироваться на параллельное развитие всех видов туризма. У каждого из них свой контингент, свои традиции и приоритеты. Не совпадают даже начало и окончание туристского сезона. Так, спортсмены-водники первые соревнования проводят в конце апреля – начале мая. Любители оздоровительного туризма «выходят» на воду в июне. Экскурсии наиболее привлекательны в межсезонье зимой, когда кончаются походы и работа в садах.

6.1. Детский церебральный паралич и туризм

Человек, ставший инвалидом в зрелом возрасте и сохранивший возможность передвигаться, имеет возможность общаться с природой, так как он обладает необходимыми для этого базовыми знаниями, умениями, навыками. Особые дети не могут начать ходить в походы без посторонней помощи и предварительной подготовки.

В реабилитации инвалидов с детства активно используют различные приспособления, в той или иной степени

компенсирующие физические недостатки инвалидов, обеспечивающие определенный уровень комфорта и позволяющие осуществлять некоторые виды деятельности. Практически вся современная реабилитация инвалидов ориентирована на их интеграцию в общество. Вне современных домов, больниц, транспортных магистралей и так далее большинство инвалидов с детства остаются беспомощными и неуверенными в себе. В результате у них формируется подсознательный невротический комплекс, основанный на страхе остаться «один на один» с природой. Данный страх можно обозначить как натурофобия. Он в значительной мере сужает границы жизненного пространства инвалидов детства.

Между тем существуют технологии, делающие природу доступной практически для любого пожилого человека и инвалида, которым по состоянию здоровья можно покидать город. Так, несколько лет подряд вместе с мамой выезжает в туристские лагеря инвалид I группы Екатерина В. из города Уфы, которая не может не только ходить или стоять, но даже говорить и самостоятельно есть. Девушка прекрасно чувствует себя на природе, обожает смотреть туристские соревнования инвалидов, с огромным удовольствием слушает туристские песни вечером у костра. Каждый год она с нетерпением ждет лета, чтобы снова встретиться с природой и туристами.

Много лет Центр медико-психологической реабилитации города Уфы работает с Республиканским центром детско-юношеского туризма и экскурсий (в дальнейшем РЦДЮТиЭ) Республики Башкортостан. Опыт совместной работы двух организаций с детьми с ограниченными жизненными возможностями доказывает, что туризм – эффективное средство медико-педагогического воздействия на детей-инвалидов с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Один из главных реабилитационных результатов туристских лагерей – осознание детьми-инвалидами и их родителями того факта, что инвалидность, несмотря на всю трагичность, не повод запереться в четырех стенах. Дети-инвалиды, занимающиеся в кружках РЦДЮТиЭ, становятся позитивным примером для других учащихся школ-интернатов.

Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Это утверждение с полным правом можно отнести и к психологическим комплексам. Если особый ребенок путешествует с 5-12-летнего возраста, смена образа жизни, отрыв от цивилизации, передвижение на дальние расстояния, спокойное отношение к дискомфорту походных условий становятся для него

естественными. Тем самым обеспечивается профилактика возникновения страхов, которые во взрослом периоде препятствуют расширению социально-географического пространства (страх оторваться от микросреды и цивилизации, попасть в незнакомую обстановку). Во время походов ребенок получает уникальные знания по выживанию в условиях отрыва от цивилизации, которые нельзя получить в большинстве других сфер досуговой деятельности. Полученные знания предопределяют его поведение и влияют на многие психические процессы (Величковский Б.М.).

Особенности работы с «особенными» детьми:

– Занятие должно быть непродолжительным, интересным, динамичным.

– В процессе одного занятия не следует осваивать больше одного-двух навыков, так как объем внимания и кратковременной памяти у данной категории детей, как правило, снижены.

– К освоению сложного многокомпонентного навыка в целом можно переходить только после того, как будет освоена каждая из его составляющих.

– Каждый навык надо закрепить посредством многократного повторения. При этом не должно быть рутинного зазубривания, вызывающего отвращение к процессу обучения. Игровая форма проведения занятия позволяет сделать тренинг интересным и неутомительным.

– Численность детей с ДЦП на каждого педагога не должна превышать 8 человек. Это связано с множеством причин, и, в частности, с тем, что объем внимания и оперативной памяти «среднего» руководителя колеблется в пределах 8 многофакторных единиц, и он физически не может обеспечить качественное управление сложной группой при большем количестве участников.

– При тренировках на местности нельзя забывать, что выносливость при ДЦП снижена. Нагрузки должны быть дозированными.

– Опыт показывает, что пассивное участие отдельных детей-инвалидов в походах в составе «здоровых» групп или смешанных групп с большим количеством сопровождающих не выполняет функции комплексной психологической реабилитации. В подобных походах может даже заостриться такая черта, как иждивенчество. Хотя нельзя отрицать и позитива такого отдыха, который в некоторых случаях проявляется в расширении жизненного психологического пространства «здоровых» людей («я не думал, что инвалиды могут сплавляться по реке»).

6.2. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях

А. Абсолютные противопоказания:

– неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта;

– склонность к антисоциальному поведению, агрессивным и экспрессивным реакциям;

– заразные инфекционные заболевания;

– заболевания, обострение которых может привести к необходимости оказания экстренной медицинской помощи в условиях стационара;

– заболевания, при которых пребывание в условиях полевого лагеря может вызвать выраженное ухудшение состояния;

– острые заболевания;

– хронические заболевания в стадии выраженного обострения.

Б. Относительные противопоказания:

– хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации, которые в условиях полевого лагеря могут обостриться.

В. Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях, сопровождающихся высокими физическими нагрузками:

– заболевания, которые могут обостриться при высоких физических нагрузках; гипертония, глаукома, артрозо-артриты, язва желудка и т. д.

Г. Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях в особых геоклиматических зонах (высокогорье, пустыня, тундра и т. д.):

– заболевания, которые могут обостриться при попадании человека в непривычную геоклиматическую зону. Подчеркнем, что пребывание человека в подобных зонах сопровождается физиологической перестройкой различных функций организма: внешнего дыхания, энерго– и теплообмена и т. д. Например, высокогорье, особенно на фоне низких температур, приводит к увеличению легочной вентиляции, уреже-нию дыхательных циклов, нарастанию дыхательного объема. Меняется также состояние сердечно-сосудистой системы (Бочаров М.И.).

Комментарий к противопоказаниям. В оздоровительных туристских мероприятиях могут принимать участие даже те инвалиды, которые не могут самостоятельно есть. Но ни в коем случае нельзя брать в турвыезды на природу лиц с сильно нарушенной критикой. Поведение этих людей невозможно

прогнозировать, их поступки неадекватны. При этом следует сказать о том, что инвалиды с умеренно выраженной умственной отсталостью без эмоциональных нарушений (олигофрения, болезнь Дауна) при наличии сопровождающих могут участвовать в оздоровительных туристских лагерях.

В некоторых случаях возникают ситуации, когда инвалид или пенсионер с нормальным интеллектом и сохранной критикой принимает решение о выезде на природу, несмотря на небольшое обострение имеющегося у него хронического «неопасного» заболевания. В подобных ситуациях руководителю, чтобы обезопасить себя, следует взять с данного человеку расписку, что он берет на себя ответственность за все негативные последствия для его здоровья, связанные с участием в туристском мероприятии.

Руководителю турмероприятия и медработнику следует с особой тщательностью относиться к проблеме сохранения врачебной тайны, не разглашать специфические диагнозы участников, жестко ограничивать доступ к медицинским справкам посторонних лиц.

Дополнение:

1. В случаях, когда турист принимает индивидуальные лекарства, необходимо, чтобы описание техники и времени приема лекарства имелось у руководителя и медицинского работника.

2. Некоторые лекарства должны неотложно находиться на руках у туристов. В подобных случаях руководитель и медицинский работник должны быть извещены о наличии лекарства на руках туриста, осведомлены о технике и времени его приема, а также специфике влияния препарата на состояние больного.

3. Туристам, у которых может возникнуть обморочное состояние, в карман рубашки перед началом мероприятия должен быть вложен листочек бумаги с указанием:

– фамилии, имени, отчества, возраста, домашнего адреса и телефона туриста;

– наименования и места проведения туристского мероприятия;

– наименования организации, проводящей мероприятие, контактных телефонов и адресов;

– заболевания и группы инвалидности;

– имеющихся на руках медицинских препаратов с указанием техники и времени их приема.

6.3. Организация туристских походов с учетом

нозологии

Организаторы туристских походов должны иметь представление об особенностях инвалидов как туристов. Здесь мы выделим несколько основных видов заболеваний и определим возможности участия инвалидов в спортивных походах в соответствии с допустимым уровнем нагрузок. Подчеркнем, что в каждом конкретном случае вопрос об участии в турмероприятии решают индивидуально. Допустимый уровень физических нагрузок определяют индивидуально. Походы совершают в стадии компенсации заболевания. Каждому туристу следует представить справку от врача о допуске к участию в туристском мероприятии, индивидуальные рекомендации и противопоказания. В рекомендациях обязательно указывают допустимый уровень физических нагрузок, особенности диеты и другие важные детали. В походах более высоких категорий сложности туристы участвуют после прохождения маршрутов более низких категорий. Для участия в походе первой категории сложности необходимо принять участие в нескольких походах выходного дня.

Проблема допустимого уровня физических нагрузок при различных заболеваниях достаточно давно изучается в рамках лечебной физкультуры. Для общего ознакомления с данной проблемой можно рекомендовать литературу по данной теме (Лечебная физкультура и врачебный контроль).

До настоящего времени никто не проводил специальных исследований в сфере противопоказаний и показаний для участия в туристских мероприятиях людей с отклонениями в состоянии здоровья. Между тем в самодеятельных туристских мероприятиях различного типа, в том числе спортивных походах, уже много лет участвуют инвалиды и пожилые люди известные грибы и ягоды. Употребляя тушенку и другие виды консервов, необходимо проверять срок их хранения и внешний вид (вздутие, ржавчина). Пищу, в качестве которой возникают сомнения, лучше уничтожать (сжигать на костре). Вместе с тем организаторы турмероприятий должны оповестить всех о недопустимости сжигания полиэтилена и подобных ему материалов.

– Чистота места забора воды. Зона забора воды должна быть расположена выше по течению реки по отношению к месту расположения лагеря.

– Чистота рук, особенно во время приема пищи, в том числе ягод. Особенно следует подчеркнуть заботу о чистоте рук колясочников. Вращая руками колеса, они невольно пачкаются и стесняются часто просить о помощи в мытье рук. Желательно

класть им с утра в карман коляски пару пластиковых двухлитровых бутылок с водой для мытья рук. Спустя

3-4 ч, когда бутылки опустеют, их надо вновь заполнить водой. Для обеспечения утреннего туалета инвалид-колясочник должен иметь возможность подъехать к умывальнику. В зоне умывальников надо предусмотреть сток, желательно сделать настил.

– Чистота тела. Обеспечивается купаниями, баней. Зону купания и загорания следует очищать от мусора. Выше зоны купания группы не должно быть ферм, крупных населенных пунктов и промышленных предприятий, сбрасывающих стоки в реку. В массовых туристских лагерях необходимо отдельное туристское сооружение (типа палатки), выполняющее функцию комнаты гигиены для женщин.

– Чистота посуды и столов.

– Чистота в палатках.

– Чистота туристского снаряжения.

Профилактика кишечных инфекций требует выбора места для турлагеря как можно дальше от ферм, деревень. В стационарных лагерях яма для отходов и мусора должна быть расположена вдали от лагеря и закрыта крышкой. Яму для отходов и туалеты необходимо посыпать хлорной известью или золой два-три раза в день. Новую яму для туалета надо копать через каждые 5–6 дней.

При некоторых заболеваниях противопоказано переутомление. Существуют субъективные показатели переутомле-с удовольствием ходят во все виды походов. Добрые, всегда готовые помочь, они хорошо переносят физические нагрузки и климатические «передряги». К сожалению, для них характерна некоторая необязательность. Ограничения на участие в сложных походах для данной категории инвалидов накладывают степень нарушения функции слуха и сопутствующие заболевания.

Отдельно следует остановиться на особенностях восприятия окружающего мира и мышления людей с нарушением способности к речевому общению. Известно, что большинство людей «думает словами» (вербальный компонент мышления). Глухонемые думают образами. В разговоре между собой они называют людей не по именам, а дают им клички: худой, с ямочками на щеках, со шрамом на лбу и прочее. У них отсутствует вербальное мышление, но зато хорошо развито мышечно-кинетическое мышление. Они с лету схватывают суть сложных фокусов, построенных на игре рук. Обычный человек доходит до сути этих фокусов часами.

Специалисту, начинающему работать с данной категорией

инвалидов, очень полезно самому провести пару дней в наушниках, чтобы понять проблемы глухонемых и настроиться на соответствующий алгоритм мышления. Глухонемые туристы участвуют во всех видах спортивных походов невысоких категорий сложности при условии соблюдения правил безопасности.

Заболевания органов зрения

Для инвалидов с детства по зрению характерны дисциплинированность, хорошее развитие пространственно-логического и вербального мышления. Туристы с нарушением зрения любят петь и слушать туристские песни, с симпатией относятся к пешему туризму (когда нет опасности для здоровья и жизни), с удовольствием участвуют в сплавах. Интересно отношение инвалидов по зрению к спелеотуризму. Те, кто не видит совсем, с удовольствием ходят в пещеры, ощупывают сталактиты, сталагмиты, каменные цветы. Те, у кого есть остаточное зрение, часто относятся к спелеотуризму неприязненно.

Для незрячих, при отсутствии осложнений, доступны все основные виды спортивного туризма невысоких категорий сложности. Подчеркнем, что инвалиду с абсолютной потерей зрения нужен индивидуальный сопровождающий, который (в том числе) водит его в туалет, что диктует желательность подбора однополого сопровождающего. Незрячие туристы не должны попадать в ситуации, где от них могут потребоваться неожиданные, быстрые и точные перемещения.

Достаточно распространенные приобретенные заболевания органов зрения – глаукома и отслоение сетчатки. При глаукоме повышается внутриглазное давление и нарушается питание тканей глаза. При отслоении сетчатки происходит отделение одного слоя глазной ткани (сосудистого) от другого (пигментного, чувствительного), что приводит к нарушению (прекращению) питания пигментного слоя и снижению (потере) зрения. При этих заболеваниях нельзя поднимать тяжести и физически перенапрягаться. Больным с данными заболеваниями можно ходить в несложные водные походы без физических перегрузок, форсированного темпа передвижения и необходимости переносить тяжести.

Одним из самых распространенных заболеваний органов глаз считается катаракта, или помутнение хрусталика. Для неосложненной катаракты характерно главным образом падение остроты зрения. Катаракта в запущенной стадии может

осложниться другими заболеваниями, например глаукомой.

Заболевания и повреждения органов передвижения

Существует множество причин, по которым человек может потерять способность передвигаться. Основными причинами могут быть: заболевание или повреждение опорно-двигательного аппарата, периферических сосудов (питающих конечность), периферической и центральной нервной системы.

Причиной большинства случаев инвалидности становится ампутация конечностей. «Ампутанты» (на медицинском сленге) – это люди с частично отсутствующими конечностями. Различают ампутации верхних и нижних конечностей. Ампутация может быть высокой и низкой, односторонней и двухсторонней, что существенно сказывается на многих аспектах жизнедеятельности индивидуума. Например, инвалиду без обеих рук тяжело решать проблему питания, трудно одеть или снять одежду, сходить в туалет, отогнать насекомых. Инвалиды без обеих рук могут ходить с сопровождающими в пешие походы невысоких категорий, где нет необходимости работать с веревкой. От мошкары хорошо помогает и накомарник. Сопровождающий без труда решает остальные проблемы. Инвалиды без одной руки могут принимать участие в пеших и водных походах (если весло можно крепить к культе) до 3-й категории сложности (к.с.). Как правило, «ампутанты» хорошо владеют оставшейся частью конечности. Инвалиды без одной и даже без двух ног ходят в водные походы. Сложными для них становятся походы высоких категорий, где может возникнуть необходимость обносить судно (при наличии непреодолимых препятствий на реке) по крутым горным склонам. Кроме того, проблемы могут возникнуть при перевороте судна. К ограничительным факторам относятся также длительные подходы к рекам, удаленным от транспортных магистралей.

Близки к «ампутантам» по уровню туристских возможностей инвалиды с локальными нарушениями двигательных функций, которые возникают при заболеваниях суставов, повреждениях нервных стволов.

Заболевания суставов

Для многих заболеваний суставов, ставших причиной инвалидности (артриты, артрозы, анкилозы, спондилиты, спондилоартрозы и т. д.), характерна непереносимость высоких физических нагрузок и длительного пребывания в одной позе, чувствительность к переохлаждению. Данной категории инвалидов можно ходить в несложные водные походы (в стадии

компенсации заболевания), но следует позаботиться о комфортной позе и профилактике переохлаждения. Для больных с анкилозом суставов нижней конечности в водных походах целесообразно использовать катамараны со специально изготовленными креслами с вертящейся спинкой. Многие дети с таким заболеванием учатся в специализированных интернатах.

При ДЦП инвалиды нередко неправильно оценивают уровень своих физических возможностей. Приведем пример. В пешем походе 1-й к.с. по пустыне Каракумы в 1991 г. участвовал инвалид с ДЦП. Ему с самого начала было предложено передать часть груза здоровым туристам, но он отказался: «Я пойду этот маршрут сам!» В походе надо было идти по 15 км в день по пересеченной местности от колодца к колодцу и при этом нести с собой воду. Спустя 3 дня после начала путешествия наш герой стал отставать. Через 4 дня у него «разболтались» суставы и стали подгибаться ноги. На 5-й день он не смог нести рюкзак.

Инвалидам с ДЦП можно ходить в водные походы 1-3-й к.с. (в зависимости от степени выраженности заболевания).

Заболевания внутренних органов

При многих заболеваниях внутренних органов, ставших причиной инвалидности I группы, отмечают недостаточность функций соответствующих органов (сердечная, легочная, почечная, печеночная и т. д.). В подобной ситуации даже к умеренным физическим нагрузкам и факту отрыва от цивилизации надо подходить осторожно. Спортивный туризм, как правило, исключен. При подавляющем большинстве заболеваний внутренних органов, которые стали причиной инвалидности II и III групп, противопоказаны высокие физические нагрузки. Поэтому основной формой туристских мероприятий для инвалидов по внутренним заболеваниям становится водный туризм невысоких категорий, в котором физические нагрузки минимальны и, при желании организаторов и самих туристов, могут быть сведены к нулю. Решаясь на участие даже в несложном походе с отрывом от цивилизации, инвалид по внутреннему заболеванию должен ясно осознавать, что в случае внезапного ухудшения состояния здоровья он не сможет в короткие сроки попасть в медицинское учреждение. Принимая это во внимание, ему следует задуматься, а не лучше ли выбрать для общения с природой туристский лагерь. Впрочем, справедливости ради отметим, что обстоятельства несложного водного похода для инвалида II–III групп по многим позициям мало отличаются от ситуации, в которой он находится во время

непогоды на удаленной даче, где нет связи и хороших подъездов для транспорта.

В табл. 6.1. описаны заболевания внутренних органов, при которых больному дают инвалидность, и рекомендуемые виды туризма. Для начальных стадий развития этих же заболеваний характерны иные противопоказания и допустимый уровень нагрузок. Так, практика показывает, что люди с легкими формами хронических заболеваний (бронхит, гастрит и т. д.) ходят во все виды спортивных походов, в том числе высоких категорий сложности.

Таблица 6.1

Заболевания внутренних органов и рекомендуемые виды туризма

Заболевание, ставшее причиной инвалидности	Допустимые виды несложных спортивных походов	Противопоказания
Анемия	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки
Бронхиальная астма	Водные походы, спелеопоходы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки, резкие запахи, пыль. Турист всегда должен иметь на руках эффективно помогающие ему медицинские препараты. Пребывание в пещерах может играть роль лечебного фактора
Бронхит	Водные походы, спелеопоходы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки, резкие запахи, пыль. Пребывание в пещерах может играть роль лечебного фактора
Выраженный тромбофлебит	Противопоказаны все виды турмероприятий с отрывом от цивилизации	
Гастрит	Водные походы	Высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска
Гемофилия	Противопоказаны все виды турмероприятий с отрывом от цивилизации	

Гипертоническая болезнь	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки, сильный ветер, стрессы. Психологическая атмосфера в тургруппе должна быть благожелательной. На руках туристов всегда должны быть в достаточном количестве необходимые медицинские препараты, тонометр
Дерматомиозит	Спелеопоходы	Прямые солнечные лучи, высокая температура внешней среды, высокие физические нагрузки
Желчекаменная болезнь	Противопоказаны все виды спортивных походов с отрывом от цивилизации, допустимо участие в туристических лагерях	Месторасположение лагеря должно находиться недалеко от железной или автомобильной дороги, населенного пункта. На руках туриста всегда должны быть в достаточном количестве все необходимые медицинские препараты. Противопоказания: высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска
Ишемическая болезнь сердца	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки, стрессы. Психологическая атмосфера в тургруппе должна быть благожелательной. На руках туристов всегда должны быть в достаточном количестве необходимые медицинские препараты

Лейкозы	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки
Нефрит	Водные походы	Высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска
Облитерирующий эндартериит	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки
Панкреатит	Водные походы	Высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска. На руках больного должны быть эффективные препараты
Пневмония	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки, резкие запахи, пыль
Пороки сердца	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки. На руках туристов всегда должны быть эффективные препараты
Почечнокаменная болезнь	Противопоказаны все виды спортивных походов с отрывом от цивилизации, допустимо участие в туристских лагерях	Месторасположение лагеря должно находиться недалеко от железной или автомобильной дороги, населенного пункта. На руках туристов всегда должны быть в достаточном количестве необходимые медицинские препараты. Противопоказания: высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска

Сахарный диабет	Водные походы	Высокие физические нагрузки, нарушения диеты. Трасса передвижения должна пролегать недалеко от железной или автомобильной дороги, населенных пунктов. На руках туристов должны быть лекарства с описанием особенностей их приема, сладости
Флебит	Водные походы	Переохлаждения, перегревания, высокие физические нагрузки
Холецистит	Водные походы	Высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска. На руках туристов должны быть эффективные препараты
Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки	Водные походы	Высокие физические нагрузки, нарушения диеты, прыжки, тряска. Большие перерывы в приеме пищи. На руках туристов должны быть эффективные препараты

6.4. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов

В гигиену туристов в условиях отрыва от цивилизации входит следующее:

– Чистота территории проживания туристов, исключены отбросы пищи.

– Хранение продуктов питания, пищи, воды. Продукты желательно приобретать у тех местных жителей, у кого чистый опрятный двор и дом. Молоко следует кипятить. Всех туристов следует предупредить о том, что нельзя есть малоизвестные грибы и ягоды. Употребляя тушенку и другие виды консервов, необходимо проверять срок их хранения и внешний вид (вздутие, ржавчина). Пищу, в качестве которой возникают сомнения, лучше уничтожать (сжигать на костре). Вместе с тем организаторы турмероприятий должны оповестить всех о недопустимости сжигания полиэтилена и подобных ему материалов.

– Чистота места забора воды. Зона забора воды должна быть расположена выше по течению реки по отношению к месту

расположения лагеря.

– Чистота рук, особенно во время приема пищи, в том числе ягод. Особенно следует подчеркнуть заботу о чистоте рук колясочников. Вращая руками колеса, они невольно пачкаются и стесняются часто просить о помощи в мытье рук. Желательно класть им с утра в карман коляски пару пластиковых двухлитровых бутылок с водой для мытья рук. Спустя 3–4 ч, когда бутылки опустеют, их надо вновь заполнить водой. Для обеспечения утреннего туалета инвалид-колясочник должен иметь возможность подъехать к умывальнику. В зоне умывальников надо предусмотреть сток, желательно сделать настил.

– Чистота тела. Обеспечивается купаниями, баней. Зону купания и загорания следует очищать от мусора. Выше зоны купания группы не должно быть ферм, крупных населенных пунктов и промышленных предприятий, сбрасывающих стоки в реку. В массовых туристских лагерях необходимо отдельное туристское сооружение (типа палатки), выполняющее функцию комнаты гигиены для женщин.

– Чистота посуды и столов.

– Чистота в палатках.

– Чистота туристского снаряжения.

Профилактика кишечных инфекций требует выбора места для турлагеря как можно дальше от ферм, деревень. В стационарных лагерях яма для отходов и мусора должна быть расположена вдали от лагеря и закрыта крышкой. Яму для отходов и туалеты необходимо посыпать хлорной известью или золой два-три раза в день. Новую яму для туалета надо копать через каждые 5–6 дней.

При некоторых заболеваниях противопоказано переутомление. Существуют субъективные показатели переутомления, которые можно использовать в туристских мероприятиях. Это общее самочувствие, ночной сон, аппетит, головные боли, сердцебиение, одышка, боли в боку, боли в мышцах (Гусалов А.Х.). Во время походов следует включать в рацион питания витамины и солевые добавки, заботиться о полноценном сне и адекватном отдыхе. Адекватное питание и отдых помогут избежать переутомления.

Во время неожиданного снижения температуры окружающей среды следует опасаться переохлаждения. Некоторое количество тепла затрачивается организмом на нагревание вдыхаемого воздуха, холодной пищи и воды, на испарение влаги, вдыхаемой вместе с воздухом при дыхании. Часть тепла расходуется с естественными выделениями. Часть тепла теряется за счет тепловой индукции при стоянии человека рядом с холодными

предметами, скалами, стенами пещер (отрицательный тепловой баланс по инфракрасному излучению). При физических нагрузках выделение тепла резко возрастает, в частности, за счет потения. При длительном пребывании туриста в условиях повышенной влажности, на ветру возможно переохлаждение при положительных температурах. Переохлаждение, в свою очередь, становится пусковым механизмом для многих болезней. Для профилактики переохлаждения необходимо обеспечить соответствие одежды температуре внешней среды, скорости ветра, влажности воздуха и климатическим осадкам (Величко А.А.).

В летнее время определенную опасность, особенно для детей, представляет перегревание. При перегревании легкой степени температура тела повышается до 37,5-39 ˚С, при средней – до 38,5-39 ˚С, при тяжелой – до 40 ˚С (тепловой удар). Повышение температуры тела во время перегревания сопровождается покраснением кожных покровов, обильным выделением пота, учащением и углублением дыхания, учащением сердечной деятельности, головными болями, общей слабостью, ухудшением самочувствия, рвотой. Тяжесть состояния может доходить до коллапса (потери сознания), не исключен летальный исход. Для профилактики перегревания следует обеспечить соответствие одежды температуре внешней среды и уровню физических нагрузок, подольше находиться в тени, пить чай или морсы, которые уменьшают чувство жажды и повышают тепловую устойчивость организма (Козлов Н.Б.).

Солнечная радиация в виде сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей может вызвать солнечный удар (явление, аналогичное тепловому удару), а на незащищенной коже – ожоги. Особенно осторожным надо быть на снегу и на воде. Отраженный от снежной или водной поверхности свет легко вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой оболочке носа, подбородке. Особый вид ожога – это ожог слизистой оболочки глаз (так называемая снежная слепота), сопровождающийся резью в глазах, тошнотой, слезотечением, временной потерей зрения. Для профилактики солнечных ожогов необходимо летом носить головной убор светлых тонов с козырьком и солнцезащитные очки; при повышенной чувствительности к солнцу применять защитные кремы. Туристам, не привыкшим к интенсивной солнечной радиации, следует носить рубашки с длинными рукавами, закрытой шеей и в первые дни похода как можно меньше находиться на солнце.

Возвращение туриста домой живым и здоровым – главная задача организаторов турмероприятий. Обеспечение

безопасности в турмероприятии начинается с планирования времени и места его проведения, продолжительности, численности и состава участников. Сроки проведения определяют в зависимости от климатических условий данной местности, активности комаров, клещей, грызунов. Многие районы Южного Урала относят к эндемической зоне по геморрагической лихорадке и клещевому энцефалиту. Путешествуя по этим районам, надо проявлять осторожность. При отсутствии противопоказаний целесообразно сделать прививки.

Выбор места для проведения туристского мероприятия предопределяет уровень травмобезопасности, район проведения туристских слетов и лагерей желательно выбирать на территории своей области (республики). В случае возникновения чрезвычайных ситуаций в «родном» регионе гораздо легче решать организационные вопросы. Район проведения должен быть интересным в туристском и краеведческом аспекте, доступным для транспорта, сравнительно малонаселенным и спокойным в криминогенном отношении. Необходимо стремиться к тому, чтобы лагерь находился непосредственно на берегу реки (озера), так как это облегчает инвалидам с нарушением функции передвижения перемещение к водоему и обратно. Место для лагеря следует выбирать не слишком близко от железной дороги, автомобильных трасс, промышленных предприятий, крупных населенных пунктов, линий электропередач и нефтегазопроводов. Рядом с местом проведения лагеря не должно быть источников неприятных запахов, а также болот – источников комаров.

Поверхность грунта в местах расположения лагеря и проведения оздоровительных и туристских мероприятий должна быть травмобезопасной, устойчивой к размоканию во время дождей. Следует избегать установки палаток под старыми деревьями с большими высохшими ветвями, чтобы исключить обрушивание веток на палатки при сильном ветре.

Желательно, чтобы численность лагеря пожилых людей и инвалидов не превышала 30 человек. Ограничения по численности необходимы в целях создания и поддержания благоприятного психологического климата, профилактики конфликтов. Практика показывает, что во взрослых инвалидных туристских лагерях эпизодически возникают ситуации, когда турист без согласования и предупреждения покидает лагерь. И никто не может вспомнить, когда и в каком направлении тот ушел. В небольших лагерях все люди на виду друг у друга, все перемещения невольно фиксируются в памяти туристов. В больших спортивных лагерях существует определенный порядок учета туристов, покинувших лагерь. В журнале отмечают: кто,

куда, когда пошел, когда вернется. Если ушла группа, отмечают состав группы, старший, маршрут передвижения, контрольный срок возвращения.

Каждый турист, отправляющийся в поход или прибывший в лагерь, должен пройти инструктаж по технике безопасности, а также ознакомиться с правилами поведения в туристском лагере. Факт ознакомления с техникой безопасности и правилами поведения в туристском лагере, а также согласие соблюдать дисциплину необходимо заверить письменно (турист должен расписаться в журнале). У тяжелых инвалидов должны быть индивидуальные сопровождающие.

Важный фактор безопасности – оборудование лагеря, особенно мест повышенной травмоопасности: кострища, спусков к воде в местах купания. Спуски к местам купания и катания на водных судах, а также берег водоема должны быть очищены от мусора, камней, коряг и оборудованы причалом. Место купания лучше утвердить комиссией. Состав комиссии: руководитель, опытный турист, представитель общественной организации. Во время купания в водоемах, особенно если купаются дети, назначают ответственного за безопасность и проводят непрерывное наблюдение с берега. При большом количестве маленьких детей необходимо оградить зону купания шнуром с буйками. Руководителю массового лагеря целесообразно взять с собой памятку по обеспечению безопасности во время купания в естественных водоемах и действовать по инструкции.

Общий костер должен располагаться на ровной поверхности, не имеющей камней, выступов, кустарников, которые могут стать источником травматизма и создают неудобства для «опорников» и незрячих людей, особенно в темное время суток. Руководствуясь принципами бережного отношения к природе, с места кострища надо снять дерн, обложить кострище камнями.

Во время проведения соревнований необходимо соблюдать соответствующие правила безопасности. Особенно осторожно следует относиться к прохождению людьми с ограниченными жизненными возможностями водных трасс на байдарках, скалолазанию, соревнованиям по спелеотехнике. Соревнования и тренировки надо проводить в соответствии с принципами спортивной гигиены (Минх А.А.).

Техника безопасности в туристской бане:

– Баню устраивают на пологом берегу водоема.

– Дорожку к водоему (на скользком грунте) посыпают речным песком.

– Дно водоема в месте ныряния из бани предварительно очищают от камней, коряг.

– Пол в бане посыпают речным песком и прокладывают хвойными ветками или на пол бани стелят полиуретановые туристские коврики.

– Угли выгребают из топки за 10 мин до начала купания в бане.

– Внутри бани устраивают скамейки.

– Баня должна быть с широкими проходами и дополнительными поручнями вдоль каменки (для инвалидов на костылях и незрячих).

– Туристы, плохо переносящие жару, располагаются недалеко от входа.

– В каждом заходе в бане находится физически крепкий, устойчивый к жаре турист для контроля над ситуацией.

– Количество и продолжительность купаний в промежутках между заходами в парилку желательно ограничить (в целях профилактики переохлаждения).

– Лицам, склонным к простудам, следует после бани хорошо просохнуть в палатках и по возможности не выходить вечером из палатки на улицу.

Если в лагере находятся инвалиды со значительным нарушением зрения, то вдоль основных линий передвижения, на высоте 1 м над землей, должны быть натянуты веревки. Каждый незрячий в первый день после прибытия в лагерь должен быть в индивидуальном порядке ознакомлен со всей территорией лагеря и травмоопасными участками. Желательно, чтобы палатки, в которых спят незрячие, не имели веревочных оттяжек, которые становятся в походах фактором травмоопасности (необходимо использовать каркасные палатки). В зоне купания для незрячих инвалидов должен быть натянут шнур с поплавками в направлении от берега в сторону заплыва, который выполняет функцию ориентира. По одной стороне шнура незрячие туристы плывут от берега, по другой – возвращаются к берегу, чтобы избежать столкновения с другими пловцами. Важно, чтобы дежурные убирали дрова, катамараны и весла к ним в строго условленные места. Все объекты жизнеобеспечения лагеря, а также костер должны находиться как можно ближе к палаткам незрячих туристов. Желательно, чтобы та часть лагеря, где находятся основные объекты жизнеобеспечения (кухня, склад, умывальники и т. д.), была сформирована как можно более компактно, чтобы незрячие туристы могли передвигаться по лагерю без помощи сопровождающих.

В лагере, где находятся инвалиды с нарушением речи и слуха, всех остальных туристов целесообразно предварительно ознакомить с основами жестовой речи. Палатки таких туристов

должны стоять близко к костру для обеспечения возможности использовать жестовую речь в вечернее время. Желательно, чтобы их палатки были как можно более прозрачными для света. В местах массового скопления туристов и социально значимых объектов (место купания, общий костер, кухня, медпункт и т. д.) следует вывесить азбуку глухонемых (лист с азбукой необходимо защитить от осадков, поместив его в прозрачный полиэтиленовый пакет). У каждого из них должен быть с собой блокнот и карандаш для общения с другими туристами через записи, а также свистки для привлечения к себе внимания в экстремальных ситуациях.

В случае присутствия в лагере туристов на инвалидных колясках необходимо установить специальный туалет с поручнями, оборудованный с учетом размеров коляски. Для сна таких туристов желательно изготовить топчаны высотой около 50 см.

Лагерь не должен оставаться без руководителя. Если начальник лагеря вынужден по каким-либо причинам покинуть лагерь, он должен оставить вместо себя заместителя. После каждого мероприятия вне лагеря руководитель группы должен проверить наличие всех туристов и убедиться в обоснованности отсутствия туриста (если кто-то пошел в туалет, надо дождаться, когда тот придет из туалета, и т. п.).

Взаимодействие организаторов турмероприятия и руководителей отдельных туристских групп между собой во время проведения радиальных походов и экскурсий согласовывают перед началом туристских мероприятий. Отдельный план мероприятий согласовывают на случай, если турист потеряется или заболеет.

Медицинский работник должен быть там, где находится много пожилых людей и инвалидов. В случаях, когда медработник покидает лагерь, вместо него должен быть назначен ответственный за медицинскую помощь – один из присутствующих в лагере туристов, обладающий наибольшими медицинскими знаниями и умениями. Медработник должен проинструктировать своего помощника, как вести себя в основных типах неблагоприятных медицинских ситуаций (отравления, травмы и т. д.). При отсутствии противопоказаний организованно или в индивидуальном порядке можно сделать прививки (в соответствии с местной санитарно-эпидемиологической обстановкой). Особенно тщательно надо подойти к формированию медицинской аптечки, состав которой должен учитывать специфику имеющихся заболеваний туристов (Коструб А.А.). Индивидуальная аптечка должна быть у каждого участника

похода.

Нередко участники туристских мероприятий берут с собой домашних животных. Это должно быть заранее согласовано с руководителем и другими участниками турмероприятия. Кошки, как правило, не причиняют особых хлопот. В туристском лагере кошки даже полезны, так как активно «воюют» с грызунами и обеспечивают сохранность продуктов питания. С собаками часто возникают проблемы. Собак многие боятся. Даже маленькая собака может испортить жизнь большому коллективу. Кроме того, собаки обычно агрессивно реагируют на инвалидов с необычной походкой, с резкими движениями (ДЦП), на костылях.

Особо следует подчеркнуть, что брать в «члены тургруппы» во время проведения турмероприятия приблудных животных категорически запрещено.

6.5. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте

Приведем пример того, как надо планировать прохождение спортивных туристских маршрутов 1-2-й к.с., когда в состав группы входят инвалиды с разными заболеваниями и пожилые люди. Представим себе группу с ограниченными возможностями здоровья численностью 8 человек, в состав которой входят: инвалид с нарушением слуха и речи (глухонемой), зрения (незрячий), внутренних органов («внутренник»), центральной нервной системы («церебральник»), опорно-двигательного аппарата («опорник»), пожилой человек, а также два здоровых туриста. Какова должна быть тактика взаимодействия отдельных членов группы между собой при передвижении по маршруту?

Возьмем в качестве примера ***водный туризм*** как самый массовый среди людей с ограниченными возможностями. Самое опасное для большинства инвалидов судно – байдарка. Малые быстроходные (после байдарки), устойчивые к переворотам и повреждениям суда – катамаран и рафт (разновидность плота). 4-местный катамаран и рафт дают возможность создать экипаж из одного здорового человека и трех людей с ограниченными возможностями. Это удобно, так как правила безопасности на воде требуют, чтобы на каждом судне имелся хотя бы один полностью дееспособный турист, который может спрыгнуть на ходу с судна на берег и зачалить его на быстром течении. Эти действия требуют быстроты движений, хорошей реакции, сноровки, силы.

Итак, группу из восьми человек делят на две подгруппы по четыре человека. Инвалиды с сенсорными расстройствами

(слепой и глухой) должны сидеть на разных судах. Целесообразно разделить по разным судам инвалидов, имеющих проблемы с передвижением («церебральника» и «опорника»). Пожилого человека рационально включить в один экипаж вместе с незрячим. В пожилом возрасте возрастает внимательность к людям, а незрячих часто забывают (в буквальном смысле) инвалиды других категорий. Пожилой человек более ответствен, чем молодой инвалид, и не бросит незрячего. Незрячий, в свою очередь, поможет пожилому перенести рюкзак и выполнить другую работу, требующую физических усилий.

Практика показывает, что большинство инвалидов с детства не умеют заботиться о других. Они с младенческих лет привыкают быть объектом заботы и при первом удобном случае забывают своих подопечных, с кислой миной возвращаясь к ним после напоминания руководителя. Иное дело взрослые, умудренные жизнью инвалиды. В качестве примера можно привести сплав 1-й к.с. по реке Сим весной 1996 г. Река берет начало в горах и вырывается весной в долину мощным потоком. Соединяясь в начале долины с другой горной рекой – Лемезой, Сим разливается по ширине на несколько километров и несется вниз через заросли леса. Ориентироваться в потоке достаточно сложно. В этом походе участвовал инвалид I группы по зрению (полная потеря зрения) Сергей М. Функцию его сопровождающего выполняла Фаниса С., 50 лет, 135 см роста, инвалид II группы по костному туберкулезу, с сильным искривлением позвоночника. Ей нельзя переносить груз свыше 5 кг. Вместе они справлялись с переноской снаряжения с катамаранов на берег (общий вес переносимого груза составлял более 200 кг), заготавливали дрова, разжигали костер, варили пищу.

При управлении судном одной из основных проблем становится согласованность движений гребцов. Трудно грести «церебральникам» (при выраженном нарушении пространственно-логического мышления и координации движений) и абсолютно незрячим. Им надо непрерывно помогать советами или давать команды. Следует договориться о четырех типах команд (греби, табань, подтяжка, суши весла) и силе гребка (тихо, средне, сильно). Если команды нет, значит, действует предыдущая команда. В этом случае незрячий может эффективно участвовать в управлении судном.

Во время причаливания первым выходит на берег здоровый человек и зачаливает судно. Следующим действием является высаживание на берег мобильных инвалидов и выгрузка рюкзаков, которые передают на берег туристы, которым можно поднимать тяжести. Когда вещи будут выгружены, суда

подтаскивают к берегу и высаживаются те, кто не может сделать это самостоятельно (незрячие и колясочники). Загрузку людей и вещей на катамаран производят в обратном порядке.

Во время сплавов по рекам 1-2-й к.с. группа сможет сэкономить много сил и времени, если сон участников похода будет организован на катамаранах. Для этого на катамаране делают настил, на который ставят палатку. Днем стойки палатки снимают, палатка остается лежать на катамаране. Спальные мешки и большинство личных вещей находятся в палатке. Во время дождя весь катамаран закрывают полиэтиленом. Сон на настиле всегда теплее, чем сон на земле. Во время дождей под палатку не подтекает вода. Кроме того, не страшны внезапные подъемы воды. В подобных походах нагрузки на сопровождающих минимальны и группа передвигается по маршруту без напряжения.

Пеший туризм. Всем туристам должно быть разрешено, по медицинским показаниям, поднимать груз до 18–20 кг. Перед тем как пойти в поход, группа должна получить точную информацию о маршруте: его протяженности, сложности, характере грунта. Отдельно разбирают препятствия (характер, местонахождение, количество) и тактику их преодоления. Перед отъездом проверяют наличие у каждого туриста индивидуального снаряжения, в том числе фонаря и подкладки для сидения на камнях из теплоизолирующего и водоотталкивающего материала. У каждого глухонемого туриста должны быть свисток и блокнот с карандашом (не ручкой). Руководитель должен помнить о том, что в группе необходимо поддерживать атмосферу доброжелательности, юмора, постоянной психологической поддержки. Группа должна достаточно часто отдыхать. Опасны торопливость, форсированный темп передвижения.

Тактика преодоления естественных препятствий следующая.

Перевалы. На опасных участках необходимо идти в связках. Темп движения медленный. Главное – осторожность. Так как в нашей условной группе количество здоровых туристов ограничено, численность одной связки будет составлять 4 человека. Первая связка: здоровый, незрячий, пожилой, «опорник». Вторая связка: «внутренник», глухонемой, «церебральник», второй здоровый турист. Второй здоровый турист контролирует движение второй связки и всей группы.

Нельзя ставить незрячего в паре с глухонемым, так как они без специальной тренировки не смогут контактировать друг с другом. Даже если после тренинга контакт между ними установлен, обмен информацией будет происходить в замедленном темпе. Приведем пример. Во время одного из

благотворительных семинаров в Москве его организаторы, работающие в основном с «опорниками», в один номер гостиницы поселили незрячего из Екатеринбурга и слабослышащего из Ульяновска. Рано утром слабослышащий, у которого остановились часы, включил на полную мощность телевизор, чтобы узнать время. Через минуту он ушел, забыв выключить телевизор. Незрячий в течение 40 мин искал хитро спрятанную розетку и пульт дистанционного управления, чтобы выключить телевизор (на самом телевизоре кнопки управления не функционировали). Другой пример. Во время восхождения группы инвалидов на вершину Уй-Таш (Южный Урал, 1999 г.) альпинисты-руководители восхождения, забыв о наставлениях, поставили в одну связку Ильдара М. (II группа инвалидности по слуху) и Максима К. (II группа инвалидности по зрению). Ильдар, как зрячий, шел первым, но взял обычный для себя темп движения. Максим, не успевая, оцарапался о ветки, набил синяки на ногах, но так и не смог объяснить напарнику свои проблемы.

Нельзя «опорника» ставить в паре с «церебральником». Оба на сложном рельефе местности нуждаются в однотипной помощи. Больший груз в группе должны переносить те туристы, у кого нет противопоказаний для подъема тяжестей. В процессе движения группа не должна разбиваться. В случае если группа по непредвиденным обстоятельствам вынуждена будет разделиться, одна часть группы должна остаться на месте и ждать другую. На наиболее опасных участках надо навешивать горизонтальные перила и организовывать дополнительную страховку.

Подъем на крутой перевальный взлет, спуск с него, а также траверс отдельных участков совершают по следующей схеме. Крутые склоны первой проходит вторая связка. В начале группы идет здоровый турист. Вслед за здоровым туристом идет глухонемой, чтобы у здорового туриста внизу был активный помощник, и далее остальная группа. Так, где возможен камнепад, глухонемой после спуска с крутого участка должен сразу отойти в безопасное место, так как может не услышать шум или грохот начавшего движение камня или предупреждение о нем. Не смогут быстро отойти в сторону при камнепаде также «опорник», «церебральник» и незрячий в силу затруднений в передвижении. Все препятствия группа преодолевает «след в след», группа не разбивается и не растягивается. Страховку сверху и снизу обеспечивают здоровые туристы. При подъемах на верхнюю страховку можно ставить «опорника» или «внутренника» в паре с глухонемым. Глухонемой должен стоять вторым. Нельзя ставить на страховку «церебральника» из-за снижения у него скорости реакции и быстроты движений. На траверсе принципы

передвижения такие же, как на подъеме.

Переправы. Переправы вброд через широкие реки (в том числе неглубокие) и реки с быстрым течением (в том числе неширокие) должны совершаться вдоль веревки, с карабином на вспомогательном конце. На широких быстрых реках необходима дополнительная двусторонняя страховка с берега. Перед слепым должен идти здоровый турист, который комментирует особенности рельефа дна. Переправу по бревну совершают при дополнительно навешенных над бревном горизонтальных перилах, при дополнительной страховке с берега. Самый безопасный вид переправ через быстрые реки для незрячего, «опорника» и «церебральника» – навесная переправа.

Болото. От преодоления большого болота лучше сразу отказаться и искать обходной вариант. Если болото небольшое, преодолевать его следует по гатям из спаренных жердей, с двумя шестами, с дополнительной страховкой.

Лесной завал. Такое препятствие, как и болото, лучше обойти. Однако, когда ситуация безвыходная, надо переводить туристов с нарушением зрения, координации движений и опорно-двигательного аппарата через завал одного за другим. При этом у подопечного должно быть два сопровождающих, так как вышеназванным категориям туристов трудно удерживать равновесие, стоя на тонком или скользком бревне.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте возможности адаптивного спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления и социальной реабилитации инвалидов.
2. Каковы противопоказания (абсолютные и относительные) для участия в туристских мероприятиях?
3. Раскройте особенности участия лиц с ограниченными возможностями с заболеваниями органов слуха и речи в туристских походах.
4. Какие проблемы необходимо решать при участии в туристских мероприятиях лиц с поражением органов зрения?
5. Какие условия необходимо выполнить, чтобы в туризме могли участвовать лица с заболеваниями органов передвижения?
6. Опишите особенности привлечения к адаптивному туризму лиц с заболеваниями внутренних органов.
7. Раскройте особенности гигиены, профилактики, техники безопасности в туризме для инвалидов.
8. Какой должна быть тактика преодоления естественных препятствий (перевалов, переправ, болот, лесных завалов) при

передвижении групп людей с ограниченными возможностями здоровья?

Глава 7
Нетрадиционные оздоровительные технологии

7.1. Дыхательная гимнастика [21]

В зависимости от характера заболевания учитель подбирает средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включают упражнения, усиливающие вдох.

Упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика. Упражнения следует проводить в соответствии с принципом наглядности, использовать такое качество, как конкретность мышления (подуть на свечку, понюхать цветок и т. д.). Должен присутствовать эмоциональный фактор. Необходима новизна. Стоит избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол. Рекомендуются движения туловищем в исходном положении сидя, стоя; упражнения, при которых усиление вдоха сопровождается нажатием на грудную клетку; упражнения в ходьбе – наклоны туловища под углом 45° (для развития диафрагмального дыхания).

У школьников СМГ в период ремиссии астматического бронхита или бронхиальной астмы в урок должны быть включены упражнения на расслабление скелетных мышц туловища и конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями.

Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на расслабление с выдохом при счете вслух, произношением букв и слов, но при этом выдох должен быть длиннее вдоха.

Физическая культура с элементами спорта в сочетании с закаливанием и массажем повышают местную и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, оздоравливают организм. Циклические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Наступает саморегуляция акта дыхания, фазы вдоха и выдоха, снимается спазм мускулатуры в бронхах, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в легкие.

Занятия следует проводить преимущественно на свежем воздухе.

Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживания.

Начинать овладевать полным дыханием лучше всего в положении лежа. Вдох нужно делать медленно, плавно, без напряжения, выдох также легко, плавно. Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха.

Полное дыхание целесообразно выполнять и во время ходьбы. На 3–4 шага вдох, на 4–5 – выдох. Эффективно выполнять дыхание с движением рук. При этом увеличивается объем грудной клетки, а также усвоение кислорода.

Комплекс специальных упражнений для органов дыхания (дыхательные упражнения)

1. И.п. – лежа на спине (сидя, стоя). Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

2. И.п. – то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

3. И.п. – то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и.п. – выдох.

4. И.п. – сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи – глубокий вдох, вернуться в и.п. – выдох.

5. И.п. – сидя, руки на поясе. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

6. И.п. – сидя (стоя), кисти на шее. Отвести локти и голову назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

7. И.п. – лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх – вдох, дугами наружу руки вниз – выдох.

8. И.п. – то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

9. И.п. – сидя (стоя), кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону – вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед – выдох.

10. И.п. – о.с. Руки вверх-в стороны, прогнуться назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

11. И.п. – стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны-назад, голову назад – вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

12. И.п. – о.с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти – вдох, опустить руки, наклонить туловище – выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

13. И.п. – стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета

сделать вдох, затем 4 счета – пауза, опуская руки – выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

14. И.п. – лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 3–4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

15. И.п. – стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

16. Медленный бег – эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняют на 4–6 шагов.

Упражнение 16 повторяют 6–8 раз, чередуя с общеразвивающими упражнениями.

«Массаж» легких и органов брюшной полости осуществляют при выполнении упражнений 15 и 16.

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды занятий физической культурой.

Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания

1. Глубокий вдох – выдох через нос с произношением звука «М» (рот плотно закрыт).

2. Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая ноздря прижата пальцами, рот закрыт).

4. Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет до 8-10 раз. Выдохнуть через нос. Полный вдох через рот.

5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно, левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

Упражнения, закаливающие носовое дыхание

1. Сделать 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю (по 4–6 с), поочередно закрывая ее большим и указательным пальцем.

2. На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому нёбу, при этом вдох и выдох осуществляется через нос.

4. Сделать спокойный вдох, на выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить слоги «БА, БО, БУ».

Рациональное дыхание [22]

Дети, занимающиеся в спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо в первую очередь обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании можно добиться максимального эффекта от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т. д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует: а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы; б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме; в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начиная обучение рациональному дыханию, надо с первых уроков использовать самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха (например: на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 2 – выдох; на 3 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 3 – выдох и т. д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

Трехфазное дыхание

Последовательность трехфазного дыхания такова: выдох, пауза, вдох. Таким образом, между вдохом и выдохом паузы нет. Принципиально важно понять, что началом трехфазного дыхания является выдох. Е.А. Лукьянова часто называла это «дыханием от выдоха». С основного упражнения следует начинать и все без исключения упражнения предлагаемой ниже системы. Рассмотрим подробно особенности каждой фазы этого дыхания.

Первая фаза – выдох, который в основном упражнении выполняют через плотно сжатые в определенной форме губы. Выдох должен быть дозированным, упругим и ровным. При выдохе нельзя стремиться выдохнуть из себя весь воздух. Впервые приступившим к занятиям рекомендуется выпустить примерно половину имеющегося в легких на момент выдоха воздуха, оставшаяся его часть необходима для следующей очень важной фазы – паузы.

Вторая фаза – пауза, во время которой формируется естественное желание вдохнуть – «приказ на вдох». Именно пауза определяет объем воздуха, необходимый для вдоха в зависимости от состояния организма. Пауза должна быть естественной, приятной и ненасильственной. Это очень важный этап дыхания, определяющий оптимальность газообмена при различных состояниях организма.

Третья фаза – вдох, который осуществляют очень быстро, через нос без шума в нем или почти бесшумно, а также без малейшего напряжения дыхательных путей.

Многие при слове «вдох» стремятся с силой втягивать воздух в легкие. Этого надо осознанно избегать. Вы должны уловить момент, когда появится естественное желание вдохнуть, и тогда воздух за счет самопроизвольного движения ребер и диафрагмы войдет в легкие и заполнит их настолько, насколько требуется. Чтобы подчеркнуть естественность третьей фазы, заменим привычное слово «вдох» условным термином «возврат дыхания».

Тогда три фазы дыхания будут выглядеть так:

– *выдох* (через слегка сомкнутые и поджатые с легким усилием губы);

– *пауза* (ожидание до естественного желания вдохнуть);

– *возврат дыхания* (непроизвольный вдох через нос).

Трехфазное дыхание помогает снимать утомление, потому что упругий активный выдох очищает легкие от избытка углекислоты и части отработанного воздуха, пауза позволяет подготовиться легким к принятию новой порции воздуха, а естественный вдох носом (возврат дыхания) способствует

заполнению их количеством воздуха, достаточным для обеспечения организма кислородом. Для выработки правильного трехфазного дыхания рекомендуем освоить специальные упражнения, построенные главным образом на использовании речи, так как речевую фразу всегда выполняют на выдохе. Постепенно в занятия следует вводить упражнения, связанные с простыми, а затем и сложными движениями различных групп мышц.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой [23]

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой интересна для специалистов по адаптивной физической культуре тем, что предусматривает ускоренное развитие дыхательных мышц. Достигается это обратной согласованностью движения с дыханием.

Обычно различные виды дыхательных упражнений строятся на прямой согласованности, на направленном совпадении мышечных усилий с дыханием. Разводим руки, разворачиваем грудную клетку – вдох, сводим руки, сжимаем легкие – выдох. Движения помогают дыханию. Газообмен облегчается, однако мышцы, которые должны обеспечить процесс дыхания, были при этом пассивны. Вместо них работали мышцы рук. А жизненную емкость легких можно увеличить, лишь развив мышцы, которые автоматически растягивают и сжимают легкие.

В упражнениях Стрельниковой вдох выполняют при сведении рук перед грудью, т. е. в затрудненном положении дыхательных мышц, выдох – при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, развиваться и крепнуть. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием. Можно сказать, что рассматриваемая гимнастика является прекрасным средством общеоздоровительного неспецифического (т. е. направлено не на какую-то одну систему, а на весь организм) воздействия благодаря возросшей эффективности дыхания, которое обеспечивает более высокий уровень снабжения кислородом всех органов и тканей.

Подобно другим неспецифическим средствам (оздоровительному бегу, массажу и т. п.) дыхательные упражнения нельзя считать лекарством, как не называют лечением обучение любым другим физическим упражнениям. Эти упражнения дают большой лечебный эффект при очень обширном круге заболеваний – бронхиальной астме, хронической

пневмонии, хроническом рините, хроническом гайморите, гриппе, гипертонии, остеохондрозе, заикании, болезнях голосового аппарата и т. д.

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика Стрельниковой помогает укрепить организм, избавиться от многих болезней, поэтому следует рекомендовать ее для индивидуального использования.

«По моим наблюдениям, – пишет А.Н. Стрельникова, – эта дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми с гантелями и т. п. Но вот выполнять парадоксальную гимнастику и параллельно какие-нибудь другие дыхательные упражнения не следует. Особенно противопоказано сочетание этих упражнений с йоговской гимнастикой. Они не совместимы».

Что касается противопоказаний, то опасны занятия (особенно если делать глубокие наклоны) при сильной близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении. Головокружение – весьма распространенное явление у начинающих заниматься парадоксальной дыхательной гимнастикой. Оно связано с двумя ошибками: слишком глубоким и длинным вдохом, а также с задержкой выдоха. А.Н. Стрельникова советует следить за тем, чтобы при вдохе голова и плечи были слегка опущены. Допустимо возникновение необычных ощущений. Они подобны тем, какие возникают у человека, который после задымленной городской атмосферы надышался чистейшим горным воздухом. Легкая эйфория не страшна, но если ощущения неприятны, тренировку следует прервать или прекратить совсем. Нагрузка менее 300 наклонов или сведений рук не эффективна. 300400 наклонов можно считать нижним пределом нагрузки, а верхним – до 1200, даже 2000 наклонов в день. Субъективно норма наклонов будет восприниматься как максимально эффективная тогда, когда человеку нагрузка станет приятной, когда он неохотно прекращает тренировку.

Для правильного выполнения этих упражнений характерен ровный пульс, не достигающий 100 уд./мин. Гимнастика Стрельниковой – своего рода тренировка с отягощением. Она сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье. И здесь и там несколько затрудненное дыхание является превосходным тренирующим средством. Первое же исследование эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой показало, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких сразу возрастает на 10–15 %. Это огромный прогресс.

Научить этим упражнениям очень легко, их всего восемь:

1. Повороты головы направо и налево.

На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Темп – один вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям Стрельниковой.

2. Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. Наклон головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

Эти три упражнения носят характер разминки.

4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

5. Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться не обязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая и левая ноги меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

8. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом в крайней точке наклона назад.

Существуют различные нормы нагрузки при занятиях этой гимнастикой. Вот одна из них:

Первый курс

(3 дня, нагрузку выполняют каждое утро и каждый вечер.)

1-е упражнение. 2 раза по 8 вдохов. Повторить 3 раза. Пауза между сериями – 5–6 с, а между упражнениями до 12 с.

4-е упражнение. 2 × 8 – 3 серии.

5-е упражнение. 2 × 8 – 6 серий.

7-е упражнение. 2 × 8 – 6 серий.

За одно занятие делают 288 движений – вдохов (практически почти 300). В день 600. На первые три дня такого количества движений вполне достаточно. Нетрудно подсчитать, что каждая тренировка в первые дни займет не более 5–5,5 мин.

Второй курс

(3 дня, две тренировки ежедневно.)

1-е упражнение. 4 × 8 – 2 серии.

2-е упражнение. 4 × 8 – 1 серия.
4-е упражнение. 4 × 9 – 3 серии.
5-е упражнение. 4 × 8 – 5 серий.
6-е упражнение. 4 × 8 – 1 серия.
7-е упражнение. 4 × 8 – 6 серий.

Итого 576 (600) вдохов за одну тренировку. Почти 1200 за день. Длительность занятий – 9,5-10 мин.

Третий курс

(3 дня, дважды в день.)

1-е упражнение. 4 × 8 – 3 серии.
2-е упражнение. 4 × 8 – 2 серии.
3-е упражнение. 4 × 8 – 1 серия.
4-е упражнение. 6 × 6 – 2 серии.
5-е упражнение. 6 × 8 – 4 серии.
6-е упражнение. 4 × 8 – 3 серии.
7-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.

Всего 672 (700) движений за тренировку, почти 1400 в день. Длительность одного занятия – 10,5-11 мин.

Четвертый курс.

1-е упражнение. 4 × 8 – 3 серии.
2-е упражнение. 4 × 8 – 3 серии.
3-е упражнение. 4 × 8 – 2 серии.
4-е упражнение. 8 × 8 – 2 серии.
5-е упражнение. 8 × 8 – 3 серии.
6-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
7-е упражнение. 4 × 8 – 2 серии.
8-е упражнение. 4 × 8 – 1 серия.

Одна тренировка 768 вдохов (практически почти 800), в день – 1600. Длительность каждой тренировки около 12 мин.

Пятый курс

1-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
2-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
3-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
4-е упражнение. 10 × 8 – 1 серия.
5-е упражнение. 10 × 8 – 3 серии.
6-е упражнение. 10 × 8 – 1 серия.
7-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
8-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.

Итого 880 (900) вдохов за тренировку, 1800 – за день. Длительность одного занятия чуть больше 13 мин.

Шестой курс

1-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
2-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
3-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.

4-е упражнение. 12 × 8 – 1 серия.
5-е упражнение. 12 × 8 – 3 серии.
6-е упражнение. 12 × 8 – 1 серия.
7-е упражнение. 6 × 8 – 2 серии.
8-е упражнение. 8 × 8 – 2 серии.

В итоге 992 (1000) вдоха за тренировку, почти 2000 за день. Займет одно занятие всего 14,5-15 мин. Такой будет норма к концу первого месяца занятий. На ней можно остановиться и выполнять ее до тех пор, пока организм полностью к ней не адаптируется и ему не потребуется увеличение нагрузки. В этом случае можно будет ввести третью ежедневную тренировку. Данную методику можно рекомендовать для индивидуального пользования – для общего оздоровления и при наличии нарушений дыхательной функции. Спортсмены могут применять эти упражнения (не менее 300–400 движений, а лучше до 2000) для повышения функциональных возможностей дыхательного аппарата.

7.2. Самомассаж

Способ лечения острых респираторных заболеваний и их осложнений по методу Уманской [24]

А.А. Уманской был разработан метод, который сводится к массированию кончиками пальцев девяти биологически активных зон, что повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

На теле человека находится свыше 700 биологически активных точек, связанных с определенными внутренними органами и тканями. Уманской удалось выделить те из них, от которых зависит сопротивляемость человека гриппу и острым респираторным заболеваниям. При гриппе эти точки как бы воспаляются и вызывают различные симптомы заболеваний (озноб, насморк, головную боль, слабость и т. д.). Массаж этих точек активизирует систему биорегулирования, мобилизует защитные силы организма.

Первая зона расположена на грудине. При воздействии на нее нормализуется кровообращение и иннервация костного мозга, улучшается кровоснабжение пищевода, трахеи, легких, бронхов.

Вторая зона связана с вилочковой железой, играющей большую роль в формировании защитных сил организма. Изменяя частоту, силу и направленность воздействия на вилочковую железу, можно влиять на ее функцию, тем самым усиливая или угнетая иммунный ответ организма.

Третья зона управляет так называемыми синокаротидными клубочками, контролирующими химический состав крови и артериальное давление. Расположены они в месте разветвления общей сонной артерии на наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту зону помогает регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма.

Четвертая зона – это область первых четырех шейных позвонков, где расположен верхний шейный симпатический узел. Район четвертого шейного позвонка особенно важен для нормальной работы головного мозга. Массаж снимает головную боль и снижает давление.

Пятая зона находится в районе остистых и поперечных отростков седьмого шейного и первого грудного, где пересекаются многие нервные пути. Воздействие на эту зону помогает компенсировать нарушения в организме, вызванные отрицательными факторами внешней среды.

Шестая зона – область носа и гайморовых пазух. Она наиболее доступна для нахождения. Вместе с тем эта область наиболее уязвима и чувствительна к вредным воздействиям на слизистую носа и носоглотки.

Вирусы и другие микроорганизмы проникают здесь в кровяное русло, поражая затем многие органы и системы, а также вызывая бурное выделение слизи, именуемое насморком. Регулярный самомассаж этой зоны стимулирует выработку биологически активных антивирусных веществ.

Седьмую зону определить легко: точки расположены в местах начала роста бровей. Самомассаж ее улучшает кровоснабжение и иннервацию любых отделов мозга, а также глаз, что снимает головную боль и резь в глазах.

Восьмая зона расположена у самой ушной раковины в области козелка уха. Самомассаж ее улучшает работу некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и органа слуха.

Девятая зона расположена на самой высокой точке в конце складки, образующейся при прижимании большого пальца к указательному (место размыкания). Самомассаж этой точки снимает острую боль, помогает избавиться от головной боли и насморка.

А.А. Уманская предлагает следующую методику антигриппозного самомассажа. Указательным или средним пальцами обеих рук воздействуют на симметричные зоны одновременно с двух сторон. После давления на точку в течение 3–5 с выполняют вращательные круговые движения (как бы ввинчивая шуруп) по часовой стрелке и столько же по длительности против часовой стрелки. Чем сильнее давление, тем более активна ожидаемая

реакция. Обычно минимальное давление на зону применяют в профилактических целях, максимальное – для лечения.

Самомассаж 9-й зоны выполняют поочередно на каждой руке большим пальцем противоположной руки.

При воздействии на 2-ю зону нельзя подниматься выше яремной вырезки (ямки). Давление здесь должно быть минимальным. Еще более легким и кратким (не более 3–5 с) должен быть массаж 3-й зоны. Эти рекомендации необходимо выполнять, иначе можно вызвать нарушение кровотока по сонной артерии.

В 4-й зоне (от волосистой части головы до наружного края трапециевидной мышцы) массаж делается только движениями сверху вниз (плотно сжатыми пальцами).

Как показывает практика, массаж 6-й зоны вызывает быструю ответную реакцию: при сухости слизистой носа обычно приходит ощущение увлажнения, а при заложенном носе – восстанавливается воздухопроходимость. К сожалению, это состояние кратковременно, но при систематическом воздействии на зону значительно увеличивается.

В профилактических целях проводят самомассаж всех точек три раза в день (3 вращения в 1 с на счет раз-и-два), по девять вращений в каждую сторону по часовой и против часовой стрелки. При кашле, насморке, головных и суставных болях каждые 30–40 мин надо воздействовать на все зоны (по 10–15 с), обязательно учитывая при этом особенности 2-й, 3-й и 4-й зон.

Применяя сочетания систематических умеренных физических нагрузок, закаливание и другие оздоровительные методики, человек становится здоровым, ему удается поддерживать постоянную работоспособность и творческую активность.

7.3. Гимнастика для глаз

Метод Бейтса [25]

Для лечения близорукости (миопии) американский офтальмолог У. Бейтс предлагает следующие упражнения, которые он разработал после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев. Он определил, что феноменальная зоркость североамериканских индейцев вовсе не генетическая особенность, ее вырабатывают в раннем детстве с помощью упражнений.

Вот некоторые из них:

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он

многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляют по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4. В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные упражнения У. Бейтс рекомендует выполнять 2 раза в день. Спустя месяц сделать паузу на 2–3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаза.

Хатха-йога для детей

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Ученые утверждают, что 70–90 % всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения.

Нагрузка на глаза у современного школьника (да и взрослого человека) огромная: уроки, чтение книг, просмотр телевизионных передач и тому подобное. Глаза в основном отдыхают только во время сна. Вот почему выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения.

На зрение влияет и общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут вашему зрению огромную пользу. Включайте упражнения для глаз в утренний комплекс зарядки, в паузы отдыха дома и в школе.

В предлагаемом комплексе используют упражнения йогов и упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Не обязательно выполнять его полностью. Можно выбрать несколько наиболее понравившихся упражнений и регулярно их выполнять.

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание

сосредоточьте на глазах. После каждого упражнения давайте глазам отдых – закройте их или быстро поморгайте 20–30 с.

1. Медленно вращайте глазными яблоками по кругу слева направо и справа налево. Повторите 3–5 раз.

2. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, затем в правый верхний и в левый нижний. Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. Цикл из этих восьми движений можно повторить. В конце каждого цикла не забудьте расслабить глаза.

3. Смотрите 5–6 с на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в и.п., не отрывая взгляда от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

4. Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом примерно на расстоянии 30 см. Затем переведите взгляд вдаль. В каждом положении задерживайте взгляд на 2–3 с. Повторите 3–5 раз, хорошо сосредоточившись на выполнении.

5. Левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогните средний палец, высвободив его из кулака, и сделайте им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно следите правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спокойными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжительность выполнения упражнения до 3 мин.

6. Лучший отдых для глаз – расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. Если вам трудно достичь полного расслабления, разотрите ладонь о ладонь до появления тепла, легко прикоснитесь подушечками пальцев к закрытым векам. Это поможет вам максимально расслабить мышцы глаз. Задержитесь в этом положении на 20–40 с.

Упражнения для шеи и глаз

Теперь мы займемся упражнениями для шеи и глаз, которые помогут снять усталость глаз, ощущение напряжения и скованности шеи. Вы можете выполнять их по собственному усмотрению в начале занятий, в конце или в любое удобное для вас время.

1. Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам будет трудно держать спину прямо, а это очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как если бы вы сидели по шею в воде. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад, и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в и.п., потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3. Выполняя третье упражнение, вы наклоняете голову направо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямляете голову, наклоняете ее к левому плечу. И так повторите четыре раза. При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокидывайте голову назад. Из вертикального положения она должна наклониться почти до горизонтального. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной – при наклоне влево.

4. Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, вы делаете скользящее движение подбородком вперед, как если б вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение 4 раза.

5. Выполняя пятое упражнение, сделайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелая и безжизненная. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Данные упражнения ослабят напряжение мышц шеи. Они также

укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

Упражнения для глаз

Оставайтесь сидеть в том же положении: спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голову держите прямо. Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнения для глаз. Все тело неподвижно, ничто не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь, и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть неглубоким).

1. Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку. Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку. Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2. Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево.

Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3. Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полузакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз. Закройте глаза и отдохните.

4. Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше чем через 3–4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Выполняют упражнение следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте

вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Выполняя упражнение «переменного обзора», вы поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите. А сейчас посмотрите на ближнюю точку (карандаш или палец), потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

6. Упражнение, выполняемое с помощью ладоней, помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему.

Оставайтесь сидеть на полу. Подтяните к себе колени, слегка расставьте ноги, не отрывая ступни от пола. Быстро потрите ладони одна о другую, заряжая их электричеством. Положите ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на согнутые колени так, чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут, лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь на них локтями, так, чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении.

Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников по методу Демирчогляна [26]

В условиях возрастающей визуальной нагрузки дома (видеоигры), в школе и особенно в дисплейных классах единственно верный путь улучшения зрения школьников, подтвержденный многолетней практикой, – это научиться расслаблять глаза, поддерживая это состояние, несмотря на стресс, психическое и эмоциональное напряжение.

У. Бейтс писал: «Прежде чем вы попытаетесь нормализовать свое зрение, вам необходимо в совершенстве овладеть специальными упражнениями на расслабление, снимающими напряжение с глаз».

Эти упражнения расслабляют напряженные мышцы глаз и

одновременно активизируют, «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки, создавая так называемую «легкую игру зрения».

Последовательность выполнения

Исходная позиция – занять максимально удобную позу, сидя за партой или столом и выполнять указания педагога:

– расслабиться, не напрягаться;

– мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Ни в коем случае не сутулиться (позвоночник должен быть выпрямлен);

– закрыть глаза, мягко сомкнув веки, не сжимая их;

– верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним;

– главное – расслабить веки;

– с закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой; глаза не напрягать, расфокусировать;

– шею не напрягать, выполнить легкие наклоны:

– вперед к груди 3 раза;

– назад запрокинуть 3 раза;

– к правому плечу 2 раза;

– к левому плечу 2 раза;

– голова свободная, легкая;

– плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободны, не напряжены (ноги в коленях разогнуть);

– полная тишина в классе. Сейчас вам всем надо отдохнуть, сбросить усталость, напряжение, а самое главное – постараться ни о чем не думать для того, чтобы наше занятие прошло по-новому для каждого из нас (для меня и для вас) – спокойно, интересно, без скуки и усталости! Все, что вы услышите, узнаете, воспримите по-новому! А самое главное – ваши глаза не устанут, не почувствуют напряжения!

(С момента начала проведения комплекса должно пройти 180 с – 3 мин);

– медленно приподнимите ладони рук и закройте глаза. Пальцы скрестите на середине лба, ладонями рук в виде маски прикройте закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки;

– чуть приоткройте глаза и направьте положение ладоней так, чтобы внешний свет, по возможности, не проникал в глаза. Вновь мягко закройте веки и расслабьте их. Для удобства позы локтями упритесь в парту.

(Время выполнения упражнения 120 с – 2 мин);

– мягко, медленно уберите ладони с глаз и осторожно приоткройте глаза. Не смотрите на яркий свет. Оглянитесь по сторонам. Поморгайте. Почувствуйте мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, четкости окружающих

предметов.

– Запомните это ощущение: РАССЛАБЛЕНИЕ! Вам надо сохранять это чувство всегда!

Пальминг[27] обычно выполняют 1–5 мин с момента проведения комплекса.

Физкультминутка

Очень полезно в перерывах между работой проводить физкультминутку общего воздействия на организм:

1. И.п. – основная стойка.

1 – руки вперед, кисти переплести.

2 – встать на носки, руки вверх ладонями кверху.

3 – руки в стороны ладонями кверху.

4 – руки вниз.

Повторить 6–8 раз.

2. И.п. – основная стойка.

1 – круг правой рукой вперед с поворотом туловища и головы направо (следить за движением кисти).

2 – то же левой рукой с поворотом налево.

Повторить 4–6 раз вперед и назад.

3. И.п. – стойка на правой ноге, левую назад – на носок.

1 – мах левой ногой в сторону.

2 – левую ногу вперед – на носок.

3 – мах левой ногой в сторону.

4 – левую ногу назад – на носок.

Повторить 4–6 раз, затем то же правой ногой.

Гимнастические упражнения для глаз по методу Сомова

Вариант 1

Занять исходное положение сидя в удобной позе, спина прямая. Глаза открытые, взор устремлен прямо.

Упражнение 1

Посмотреть влево и прямо, вправо и прямо, вверх и прямо, вниз и прямо.

Повторить цикл движений несколько раз (до 10).

Постепенно вводить и увеличивать задержки глаз в отведенном положении, но при этом следить, чтобы не появлялась усталость.

Упражнение 2

Смещать взор по диагонали в следующей последовательности: влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо.

Повторить весь цикл движений несколько раз.

Постепенно увеличивать время задержек глазных яблок в положении крайнего отведения.

Упражнение 3

Круговые движения глаза: от 1 до 10 вращений по ходу часовой стрелки и против него.

Упражнение 4

Изменение точки фиксации: посмотреть на кончик носа, а затем – вдаль. Повторить несколько раз.

Упражнение 5

Смотреть прямо перед собой, фиксируя удаленный от глаз предмет. Раскрывая широко веки и не мигая, стараться увидеть его более четко.

Упражнение 6

Крепко сомкнуть веки, а затем в течение нескольких секунд часто моргать.

Упражнение 7

Произвести массаж век, мягко поглаживая их указательными и большими пальцами в направлении от носа к виску.

Упражнение 8

Без усилий, но плотно сомкнуть веки и прикрыть их ладонями с тем, чтобы на 1 мин полностью исключить воздействие на глаза света.

Вариант 2

Упражнение 1

Выполняют сидя.

В течение 1–2 мин производить частые мигательные движения век.

Упражнение 2

Выполняют стоя.

Смотреть прямо перед собой 2–3 с. Затем перевести взор на кончик пальца правой вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, и фиксировать взгляд 4–5 с. После чего руку опустить. Повторить все действия в описанном порядке 10–12 раз.

Упражнение 3

Выполняют стоя.

Вытянуть руку и смотреть на кончик указательного пальца, расположенного по средней линии лица. Затем начать медленно приближать палец к глазам до появления двоения. Цикл движений повторить 6–8 раз.

Упражнение 4

Выполняют сидя.

Крепко сомкнуть (на 3–5 с) веки, а затем открыть их (тоже на 3–5 с). Повторить эти движения 7–8 раз.

Упражнение 5

Выполняют сидя.

Двумя или тремя пальцами правой руки произвести умеренное надавливание через верхнее веко сначала на одно, а затем на другое глазное яблоко.

Упражнение 6

Выполняют стоя.

Кратковременно (на 3–5 с) зафиксировать двумя глазами кончик указательного пальца правой руки, расположенный по средней линии лица. Ладонью левой руки закрыть левый глаз и через 3–5 с убрать ее. Повторить 5–6 раз. Затем упражнение выполнить с временным выключением правого глаза.

Упражнение 7

Выполняют стоя.

Поднять правую руку вверх, слегка согнуть ее в локтевом суставе, вытянуть указательный палец и, медленно опуская, а затем поднимая руку, фиксировать обоими глазами кончик пальца.

Упражнение 8

Выполняют стоя.

Поднять глаза кверху, опустить их вниз, отвести вправо, а затем влево. Повторить цикл движений 6–8 раз.

Упражнение 9

Выполняют сидя.

Закрыть глаза и через верхнее веко круговыми движениями пальцев произвести массаж глаз.

Все упражнения можно включать в утреннюю гимнастику. В комплексе они способствуют усилению кровообращения, тонизируют экстра– и интраокулярные мышцы, уменьшают их утомляемость.

7.4. Антистрессовая пластическая гимнастика [28]

Эффективность антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) была подтверждена в ходе масштабной медикопедагогической апробации, проведенной под руководством доктора медицинских наук, профессора Р.К. Мотылянской.

Основы антистрессовой пластической гимнастики

АПГ является практической реализацией таких принципов, как принцип иерархии, принцип непрерывности, принцип самосовершенствования применительно к здоровью человека. Основа АПГ – совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного. Под качеством процесса движения понимают степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по-новому увидеть привычные понятия, такие, как непрерывность, комфортность, здоровье, физическая культура и т. д., и, расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.

АПГ в системе школьного физического воспитания

АПГ дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры. Введение АПГ в структуру урока позволяет прежде всего использовать внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся и тем самым качественно изменить сам процесс обучения.

Обучение АПГ связано с переключением внимания учащихся с результата выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода становятся: более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок: и в итоге – рост интереса к занятиям физической культурой.

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основная часть в АПГ – вводная часть (разминка), суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объема материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

При построении урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел) в начале и в конце урока. В начале – с целью настроить процесс физического движения на плавность, непрерывность, спокойствие, тем самым облегчая усвоение дальнейшего материала на уроке. В конце урока – снять накопившееся перенапряжение, усталость, успокоиться. В основной части урока больше используют упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств. Однако упражнения некоторых разделов АПГ (суставный массаж, бег) можно включать и в основную часть.

Целесообразно придерживаться следующего распределения времени на раздел «Элементы АПГ»: 1-4-е классы – 40–50 % времени занятий; *5-9-е* классы – 30–35 %; 10-11-е – классы 20–25 %. В то же время, по усмотрению учителя, возможно увеличение объема упражнений раздела «Элементы АПГ», в зависимости от заинтересованности самих учащихся.

Элементы антистрессовой пластической гимнастики

Вводный раздел. Движения руками, напоминающие поглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стоп от пола; то же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад.

Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

Техника перемещений. Подготовительное упражнение к перемещениям – наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

Суставный массаж. Подготовительное упражнение к суставному массажу – потягивание в плечевом поясе («утренние потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног:

– вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей, сплетенных в «замки» рук;

– использование более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов;

– упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Заключительный раздел:

– медленные танцевальные шаги;

– ритмизованные танцевальные шаги.

Бег – фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

7.5. Двигательная пластика по методу Слядневой [29]

М. Фельденкрайз отмечает, что правильное (хорошее) действие – это эффективное действие, которое совершенствует живое и развивающееся тело, по меньшей мере, в такой степени, чтобы такое же действие выполнялось в следующий раз более эффективно.

Действие пластично и не требует дополнительных усилий только в том случае, если оно соответствует биомеханическим закономерностям движения. Для того чтобы убедиться в этом, преподаватель рекомендует учащимся выполнить поворот кругом двумя различными способами.

1. Сделать шаг вперед левой. Переместив общий центр тяжести тела на левую ногу, повернуться направо на 180˚.

2. Сделать шаг вперед левой. Переместив общий центр тяжести тела на левую ногу, повернуться налево на 180˚.

Становится очевидным, что второй способ поворота кругом совершенно неприемлем для человека.

Как отмечает В.Н. Никитин, наши ноги перегружены статическими позами, большим весом нашего тела, неправильной манерой движения: нарушена постановка стопы, неразвиты суставы и сухожилия, закрепощен таз. Неразработанные тазобедренные суставы, голеностоп, отсутствие устойчивости и координации делают движения несобранными, слабыми.

Для осознания пластических возможностей стопы и механики переноса центра тяжести с одной ноги на другую целесообразно, по нашему мнению, использовать технику так называемых *пантомимических шагов.* Желательно, чтобы дети в первую очередь овладели *шагом Чарли Чаплина,* поскольку он наиболее доступен для них в освоении. Техника исполнения предполагает активное включение в работу тазобедренных суставов.

Исходное положение: первая полувыворотная позиция ног. Движение начинается с импульса, исходящего от бедра, с перемещением ноги через «волновую» форму в диагональном направлении по отношению к линии шага. Корпус остается в статичном положении, устойчиво удерживаемом при перемещении ног.

Движения сопровождаются незначительным напряжением в области пресса. Шаг обычно вызывает у детей ощущение некоторого неудобства. Это связано с непривычностью выворотности тазобедренного сустава при имитировании шага.

Наиболее известна и популярна среди молодежи *«лунная походка» Майкла Джексона.* Образно говоря, суть этой «походки» заключается в «движении спиной» в скользящей роботизированной телесности.

Исходное положение: шестая позиция ног, одна из которых поставлена на носок (например, левая). Движение начинается с импульса, исходящего из грудного отдела посредством «посыла». Спина, как бы опережая ноги, движется вперед, оставляя их позади себя. По мере опускания пятки левой ноги подошва правой проскальзывает по поверхности пола в направлении движения. В процессе своего скольжения правая стопа выходит на носок, достигая своей конечной точки в момент переноса веса тела на полупальцы правой ноги. Теперь уже правая нога становится опорным пунктом для движения левой.

Шаг выглядит красиво, если тело сохраняет устойчивое равновесие, движение тела сильное, скользящее, импульсивное и координированное. «Лунная походка» эффективна для мышечного ощущения пластичности стопы и постоянства точки опоры независимо от динамики контура опоры.

«Классический шаг» в наибольшей степени моделирует на месте естественность и грациозность перемещения человеческого тела. Несмотря на свою естественность, классический шаг сложнее, чем лунный, т. к. требует выверенного чувства равновесия и координации движений всех частей тела.

Исходная позиция ног произвольна. Шаг начинается с постановки на носок (полупальцы) левой или правой ноги. Одновременно выполняются два движения. Например, левая стопа опускается, в то время как правая нога от бедра отходит назад. В момент касания левой пяткой правая нога достигает своей конечной позиции. Теперь уже движение начинается с поднятия на полупальцы правой стопы и отведения назад левой ноги. В движении участвуют сгибатели стопы, колена, усиливающие впечатление от шага по вертикали. Работа тазобедренного сустава позволяет увеличить амплитуду шага, его направленность. Далее к движению подключается грудной отдел, руки и голова. В момент фиксации дорсальной (задней) позиции левой либо правой ноги грудь выдвигается вперед, при постановке левого либо правого носка грудная клетка максимально отходит назад. Движение начинается не с ног, а от импульса, исходящего из грудного отдела. Торакальная (грудная) зона позвоночника задает силу, скорость и ритм движения.

Руки работают в противофазе с движением ног.

Начальное осознание мышечных ощущений и пробуждение пластики рук наиболее эффективно при использовании закономерностей движения рук, разработанных в русле классического танца.

Из основных позиций образуется множество производных положений. Более детально позиции рук раскрываются во многих учебниках хореографии.

Для развития пластики рук эффективно использование системы упражнений с волновой техникой, предложенной В.Н. Никитиным: «волны пальцами», «волны рукой», «веер», «мотылек», «лилия» и «огонь». *«Волна»* формируется пальцами поочередно, начиная с мизинца либо с большого пальца. «Запускаем волны» каждым пальцем отдельно, вначале от себя, потом к себе. При осуществлении «волны» к себе производится как бы «подпрыгивающее» движение, начинающееся с кончиков пальцев. Соответственно «обратная волна» имеет и обратный характер движения.

Это простое упражнение наилучшим образом демонстрирует не только уровень развития мелкой моторики, но и свидетельствует о низкой мышечной сенситивности (чувствительности) детей. Освоить «волну» помогают различные

ассоциативные образы.

Для осуществления интегрального и более сложного движения всей кистью выполняют упражнение «веер».

В технике «веера» ключевую позицию занимает работа запястья. Начиная движение с мизинца, поочередно перебираются пальцы руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны».

Техника исполнения «мотылька» включает одновременное осуществление движения кистями рук в форме «волны». Запястья рук накладываются друг на друга (боковой поверхностью) и, начиная движение от запястья, воссоздается «волна» каждой рукой в обратном порядке, т. е. вначале опускаем кисти с вытянутыми пальцами, а затем при продвижении вверх (взмахе «крылышек») кисть в запястье сгибается, и «волна» начинает свое развитие от основания третьей фаланги пальцев (волновое движение имеет обратный порядок включения суставов).

Движение можно выполнять с различным ритмом, в «рапиде» и даже в «мульте». «Мотылек» может порхать, вибрировать крылышками, сопротивляться движению ветра, парить. Такая пластика живо воспринимается даже детьми дошкольного возраста.

В «лилии» соединяется все многообразие возможных волновых движений кисти. Семантику этой телесной техники В.Н. Никитин раскрывает образной аналогией, суть которой состоит в следующем.

История жизни «лилии» начинается с ее прорастания в водной среде (складываем руки ладонями друг к другу, пальцами вверх, и выполняем волнообразные движения кистями по направлению к свету). Достигнув поверхности водной глади, «бутон лилии» распускается (ладони расходятся через обратную «волну» друг от друга, при этом запястья остаются соединенными). К вечеру лилия закрывается, одновременно собирая все свои лепестки в бутон (кисти рук синхронно сближаются, собирая пальцы в конусообразную форму).

Достоинство «лилии» – «многомерность» пластики рук, текучесть ее семантики. Это является существенным фактором, побуждающим детей к поиску новых пластических решений.

Техника «огня» заключается в волнообразном движении кистей, попеременно перемещающихся относительно друг друга. «Волна» начинается не с кончиков пальцев, а от запястья («обратная волна»).

Наиболее выразительны волновые движения руки в целом. В отличие от суставных, мышечных и постизометрических гимнастик «волны» предполагают наличие развитого

воображения, целостного представления об «образе себя», утонченного мышечного чувства и способности к ориентации в пространстве. «Волны» отражают уровень развития ведущих пластикокогнитивных функций. В зависимости от того, насколько эффективно человек создает волновое движение, можно оценивать уровень его телесного сознания и степень готовности к управлению тонкими, дифференцированными движениями. Для освоения техники «волны» необходим высокий уровень внимания на самом процессе действия, интуитивное прослеживание чуть ощущаемого, скользящего чувства, развивающегося в теле волнового движения. При апробации «волн» успех определяется не столько уровнем развития мышечных ансамблей и сухожилий (растяжек), сколько уровнем и характером прочувствования занимающимися своей телесности.

Наиболее эффективно способность к тонкой дифференцированной пластике тела развивают волновые движения пластики корпуса, дополняемые рассмотренными выше волновыми движениями рук и ног. Именно они дают наиболее ясное осознание имеющихся «зажимов» при динамическом состоянии тела. Обучение приемам «волны» тела с подключением в действие ассоциативного и эмоционального планов (создание образа раскачивающегося дерева, цветка, водоросли, образа струны, трепещущего огня и т. д.) позволяет эффективно снимать мышечные «зажимы», развивать мышечносвязочную структуру тела.

Целесообразно начинать обучение с «дуговых» движений корпуса, ограничивая до минимума подвижность рук и ног. Например, как это имеет место в упражнении, известном в гимнастике под названием «Аленушка».

Суть движения туловища по дуге заключается в «пересаживании» с одного бедра на другое. Движение тела начинается со взмаха руками. Далее следует подъем на колени, плавное опускание рук и головы на грудь, оседание тела на бедро.

Образность «дугового» движения тела способствует осознанию его пластичности. Для того чтобы скоординировать последовательность включения в работу отдельных частей тела (груди, таза и др.) достаточно, например, вспомнить защитное поведение кошки, стать на колени и упереться прямыми руками в пол, поднять голову.

После освоения «дугового» движения туловища можно переходить к разучиванию «волнового» движения тела, ограничивая на первоначальном этапе подвижность ног и рук, сосредоточив внимание на мышечных ощущениях туловища.

Например, сидя на пятках, сцепить кисти рук за спиной. Прогибаясь, наклониться вперед. Голова и плечи во время наклона отстают от движения. Это дает возможность предельно прогнуться в начале движения. Далее следует еще больше наклонить туловище вперед, максимально приблизив колени к груди. Выгнув спину, опустить плечи, голову, как бы сворачиваясь в комок. Вторая фаза «волны» – это последовательное выпрямление корпуса, сопровождаемое движением бедра и таза вперед.

После освоения (осознания) волнового движения корпуса снимаются ограничения подвижности рук и ног. Эффективны волновые движения тела, охватывающие ноги, корпус и руки, например «поющая струна», «зигзаг» и др.

Упражнение «волна» относится к классической технике пантомимы и школе выразительного движения.

Следует отметить, что «волны» служат наглядным тестовым материалом для констатации нарушений в психическом развитии. При всех видах психозов, неврастении, генетически предопределенных психосоматических отклонениях «волны» выполняют неестественно, вычурно, с отсутствием логической последовательности при осуществлении движения, также наблюдается излишняя манерность, экспрессивность, дезинтеграция действий. Детям с психогенными заболеваниями сложно контролировать развитие волнового движения по простейшей схеме. Психически здоровые дети даже при слабом физическом состоянии здоровья усваивают технику по воспроизведению «волны» в простейшем исполнении за одно занятие, в крайнем случае, в течение недели.

В процессе работы над своим телом обучаемый «волне», как правило, проходит несколько уровней развития. На первом уровне меняются типичные стереотипы движения, на втором нарабатывается новый стереотип – более широкий и менее предсказуемый. На третьем возникает ощущение телесной целостности, уходят излишества, движения становятся более осознанными. На четвертом этапе человек способен «одухотворить» любые телесные проявления, наполнить каждый двигательный акт эмоциональным интеллектуальным содержанием. И на пятом уровне тело становится как бы невесомым, стирается грань между телесностью и психикой.

Во время занятий двигательно-пластической подготовкой для формирования эстетических представлений о двигательной пластике, предлагаем выполнение следующих типов «волн».

1. «Волна» рукой («парящая шаль»)

Исходное положение – основная стойка. Руки свободно

опущены вдоль тела. Правая рука поднимается в сторону до уровня плеча и фиксируется в положении, когда кисть, локоть и плечо относительно расслаблены и чуть опущены при сохранении все же горизонтального положения руки. Далее, сосредоточив внимание на кончиках пальцев руки, нужно начинать волновое движение с первых фаланг пальцев, пытаясь «поднырнуть», «проскользнуть» в пространство, попеременно активизируя все суставы кисти.

Сформировавшаяся «волна» кистью выталкивает локоть наружу вверх и, продолжая свое развитие, немного приподнимает и подает вперед плечо. На этом развитие «волны» в одной руке заканчивается. Для того чтобы направить «волну» назад, следует выполнить обратный порядок движения: «отпустить», расслабить плечо, изменение положения которого автоматически вызывает опускание локтя и обратную «волну» в кисти. Рука приходит в первоначальную позицию.

Сложность осознанного «разворачивания волны» заключается в осуществлении последовательного прослеживания за движением от кончиков пальцев до плеча и обратно. При этом в работу попеременно должны включаться только те необходимые группы мышц, которые ответственны за качество волнового движения. Особую трудность вызывает выполнение «волны» кистью. По-видимому, это свидетельствует о неразвитости мелкой моторики, нечувствительности к утонченной пластике. Легче проходит освоение «волны» в направлении от кисти к плечу, чем в обратную сторону. Данное наблюдение говорит о том, что в процессе онтогенеза внимание человека в большей степени сосредоточено на пальцах рук, чем на всей руке в целом, и поэтому обратный порядок движения вызывает большее сопротивление со стороны тела и меньшую управляемость со стороны сознания.

Для реализации «полной волны» – двумя руками – необходимо освоить упражнение, называемое «коромысло». Для этого поочередно поднимается одно плечо при одновременном синхронном опускании другого; движение возникает посредством передачи волнового импульса из одной руки в другую. В результате «полная волна» выглядит следующим образом: одной рукой от кисти до плеча запускается «прямая волна», другой, получившей энергию движения от первой, – «обратная». Это можно представить так, как будто по руке катится шарик, то поднимаясь, то опускаясь на сгибах в суставах.

Вначале более сложной и важной является техника продуцирования «волны» одной рукой. Овладев техникой «классической волны», следует продолжить работу в разных

плоскостях и на разных когнитивных уровнях самостоятельно. Можно научиться пускать крупные и мелкие «волны», плавно и в «мульте» (с четкой фиксацией движения в каждом суставе), быстро и медленно. Например, можно попробовать «прокатывать» «волны» при различных положениях рук: одна рука – вверху, другая – внизу, одна – сбоку (по отношению к телу), другая – сзади и т. д.

К более сложным видам волн относится «плоскостная волна», включающая в процесс движения все тело. Техника исполнения «плоскостной волны» выглядит следующим образом. В исходном положении поднимают обе руки, кисти при этом развернуты ладонями от тела. При движении «волны», например, справа налево вместо «коромысла» человек перемещает корпус (грудной отдел) вбок и «пропускает» волну дальше в руку. Со стороны кажется, что он как будто распластывается руками и грудью вдоль невидимой плоской поверхности.

После овладения «классическими волнами» можно перейти к созданию образов, включающих волновое движение. Например, образ «орла»: движение начинается с плеч, плечи немного поднимаются, и «волны» прокатываются в обратном порядке по обеим рукам. При этом руки приподнимаются, «подхваченные» невидимым потоком воздуха. Человек «парит в пространстве», осуществляя редкие, но крупные волновые движения – взмахи.

Через работу в образах достигается ощущение целостности, наполненности, перерождения. Необходимо помнить, что детям особенно нравится смена персонажей от сильного, уверенного в себе статного «орла», с широко разбросанными «парящими» руками, до мелкого «воробышка», быстробыстро, мелко взмахивающего крылышками (кистями рук). Игровая ситуация, красочные образы помогают раскрыть индивидуальность, освоить технику исполнения.

2. Упражнение «Волна» корпусом («поющая струна»)

Исходное положение – ноги в «первой позиции», на полупальцах, колени чуть согнуты; движение начинается с медленного опускания пяток на пол. Одновременно вперед выдвигаются колени, затем попеременно в движение включается таз, живот, грудь и голова. «Волна» заканчивается (при синхронной остановке движения) в двух точках: в пятках и на макушке – «прямая волна». «Обратная волна» соответственно предполагает поэтапное перемещение частей тела от головы к ногам. Человек как бы «подныривает» под планку с постепенным протягиванием груди, живота, таза и пропусканием «волны» до пяток.

Подобно «прямой» и «обратной волне» рук, выполнение

«волны» телом легче в прямом направлении, чем в обратном. Наибольшую трудность представляет одновременное синхронное осуществление противонаправленных движений в «прямой» волне: пятки – вниз и «волна» – вверх. Обучающиеся бессознательно пытаются форсировать действие и как можно быстрее достигнуть конечного пункта движения. У большинства из них отсутствует способность к тонкой дифференцированной пластике: быстро нарушается последовательность выполнения «волны», заметные затруднения вызывает включение в работу отдельных частей тела и прежде всего таза и груди. Даже при кропотливом ежедневном тренинге в течение двух-трех недель редко кому удается освоить правильное выполнение техники «волны». Ошибки связаны с существованием искаженного представления об «образе себя», с неспособностью концентрировать внимание на телесных ощущениях, с неразвитостью психомоторики в целом. «Волна» лучше получается у имеющих утонченно развитые мышечные структуры, обладающих большей свободой в телесных формах самовыражения и имеющих опыт в танцевальной, гимнастической деятельности.

При обучении приемам выполнения «волны» целесообразно использовать ассоциативный ряд, мысленно создавая образы трепещущего на ветру флага, водорослей, колеблющихся в струе воды и т. п. Впечатление от задания усиливается при обыгрывании образов человека и животного, передвигающихся посредством волновых техник. Такие смешные персонажи создают великолепную атмосферу, помогающую снимать излишнее напряжение при повышенном старании некоторых обучаемых правильно выполнять задание.

3. Упражнение «Боковая волна» («зигзаг»)

В отличие от предыдущих «волн» «боковая волна» телом особенно сложна. Естественно, что трудности при совершении движения вызывают те формы, которые требуют осуществления действия в непривычных для нашего восприятия и телесного опыта направлениях и плоскостях. Для «боковой волны», получившей особое развитие в брейк-дансе, решающим фактором становится умение прочувствовать импульс движения из каждой части тела. В данном случае центростремительным пунктом, определяющим начало волны, является голова, а еще точнее, ее макушка. Посредством макушки человек вытягивает самого себя в боковых направлениях до того уровня, достижение которого доступно для ведущих частей тела. Выполнение упражнения начинается с движения (посыла) головы вбок – макушкой. Все остальное тело следует за головой. Когда движение корпуса от

поясничной зоны достигает своего предела, голова поворачивает в обратную сторону и ведет за собой плечо. Получается ломаная линия. Голова как бы противопоставляет себя бедрам. Если голова расположена в одной стороне плоскости, то бедра – в другой. Продолжая плавно двигаться, голова каждый раз ускользает от догоняющих ее бедер, при этом в игру вовлекаются и ноги (самый трудный участок «волны», который следует исключительно за бедрами). Движение может быть быстрее и медленнее, крупнее и мельче. Голова может двигаться строго во фронтальной плоскости либо смещаться вентрально (вперед) или дорсально (назад) по отношению к фронтальной линии. Это трудновыполнимое упражнение в большей мере, чем другие «волны», переориентирует внимание на ранее незадействованные участки тела, учит человека двигаться в непривычных для него формах и плоскостях, что, безусловно, помогает преодолевать устойчивые телесные двигательные стереотипы. Следует заметить, что успешность обучения этой «волне» не связана с уровнем физического развития. Часто никогда ранее не практиковавшие системы физического танцевального развития научались делать «волну» быстрее и правильнее, чем имеющие гимнастический либо танцевальный опыт. Последним, вероятно, не хватает свободы фантазии и воображения для освоения новых непривычных движений. Ранее выработанные стереотипы, закрепленные в наборе классических па, в танцевальных и гимнастических формах, ограничивают степень телесного самовыражения.

4. Упражнение «Волна ногой» («хвост дракона»)

Несмотря на то что человечество передвигается с помощью ног и большую часть времени проводит на ногах, ноги остаются наиболее неосознанной частью нашей телесной сущности. В ногах мы испытываем неуверенность, страх, неловкость и тяжесть. Легкие ноги, легкая походка, грациозный «летящий шаг» – показатель мастерства в танце и в спорте. Для диагностирования уровня управляемости нижними конечностями обычно предлагают выполнить «волну» ногой. Движение начинается от бедра при небольшой выворотности сустава и стопы. На первом этапе нога от бедра «отходит» назад, затем через импульс плавно движется вперед и завершает «волну» в работе голеностопа. Для лучшего понимания сути движения можно рекомендовать представить себе мяч, который ударяется движением не от колена, а от бедра, причем делается это изящно и медленно. Другой образ, с которым связывают название упражнения, возникает в процессе его выполнения. Это так называемый «хвост дракона»: плавное сконцентрированное движение ноги,

собирающее энергию «удара» на самых кончиках пальцев (носке стопы). Внешняя техника упражнения осваивается достаточно быстро, однако эстетика движения и должный энергетический тонус редко достижимы.

5. Упражнение «Интегральная волна» («перекати-поле»)

Это упражнение вбирает в себя все предыдущие техники.

«Интегральная волна» представляет собой пример овладения человеком совершенным способом попеременного и последовательного управления синергирующим (объединяющим) взаимодействием различных групп мышц. Исходная позиция может быть любой, но наиболее показательно положение, когда ноги чуть расставлены, а руки подняты ладонями наружу. Движение начинается с кончиков пальцев одной из рук, прослеживается до плеча и далее поочередно включает все части корпуса, завершая свой ход в носке стопы. «Волну» можно пускать как сверху вниз, так и снизу вверх, меняя ее направление и скорость, прерывая и фиксируя ее в различных частях тела. В пантомимической практике допускается использование принципа, согласно которому центр зарождения волнового движения связывается с областью нижней части живота и солнечного сплетения. Посредством импульса из этого метафизического центра можно запускать «волны» в различных направлениях и, наоборот, собирать их в центре и перенаправлять в другие плоскости.

Высшим мастерством в выполнении «волновой» техники считают достижение такого уровня действия, когда человек может «запускать волны» спиной, т. е. импульс направлен не вентрально-краниально – вперед, а дорсально-краниально – назад.

Освоение описанных выше техник двигательно-пластической подготовки есть предпосылка для самостоятельной работы со своей телесностью. В зависимости от дальнейшей профессиональной ориентации могут быть выбраны различные техники совершенствования выразительности двигательного действия: классический танец, народная или бальная хореография, свободный ассоциативный танец и др. Эффективным учебно-методическим инструментарием при этом становится пластический двигательный комплекс-композиция.

Следует отметить роль музыки, используемой для занятий. Она должна отвечать следующим основным требованиям:

– быть выразительной, понятной, то есть удобной для выполнения упражнений;

– вызывать положительные эмоции;

– быть логично выстроенной по темпу, в соответствии с

задачами каждой из частей занятия.

Музыку подбирают по характеру, содержанию и темпу. Возможен подбор музыки как из целого музыкального произведения, так и из фрагментов без пауз, из которых записывают целостную фонограмму занятия.

В двигательно-пластической подготовке можно использовать самую разнообразную музыку. В начальной части занятия разогрев мышц обычно проводят посредством двигательных комплексов, используемых в ритмической гимнастике. В связи с разными задачами частей занятия можно применять разнохарактерную музыку. В двигательно-пластической подготовке целесообразнее использовать классическую, народную музыку в современной обработке, отличающуюся выразительностью, а также современную эстрадную (песенную) музыку.

Следует использовать простые по замыслу мелодии из детских песен и мультфильмов. Можно использовать музыку, непосредственно ориентированную на возраст. При этом следует исходить из ряда основных факторов:

– современные популярные музыкальные направления;

– целесообразность музыкального воспитания и повышения музыкальной эрудиции;

– познание и укрепление народных музыкальных и танцевальных традиций.

Подбирая музыку, преподаватель должен помнить, что музыка относится как к сильному раздражителю, способу эмоционального воздействия, так и служит прекрасным средством эстетического воспитания. Недооценка хотя бы одного фактора значительно снижает эффективность воздействия двигательно-пластической подготовки в целом.

7.6. Танцевально-экспрессивный тренинг [30]

Спонтанный, неструктурированный танец

Одним из основных методов танцевальной психотерапии является использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, в парах, группового) для самовыражения и выражения отношений. Однако, как отмечает Х. Лефко (H. Lefco, 1960), может быть использован любой танец, апеллирующий к участнику (например, примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька и даже рок).

Круговой групповой танец

Использование кругового группового танца занимает в танцевальной терапии особое место. В силу того, что круговой танец – исторически первая форма танца, наиболее распространенный способ совершения обрядов и форма, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами, ему приписывают функцию пробуждения архетипических переживаний связи с Другими, с Универсумом (A. Noack, 1992).

Круговой групповой танец выполняет следующие функции: снижает тревожность и сопротивление; способствует возникновению чувств общности, сопричастности; развивает внутригрупповое единство и межличностные отношения. Круг рассматривают в качестве базовой для танцевальной терапии фигуры, где каждый может двигаться одновременно, в отличие от «последовательной» вербальной терапии. Поэтому танцевальную терапию даже называют одной из самых демократичных форм терапии (M. Steiner, 1992).

Варианты использования этого методического приема разнообразны: им можно начинать и заканчивать занятия, создавать безопасную и доверительную атмосферу (Н. Раупе, 1992) и т. д.

Кинестетическая эмпатия

Кинестетическая эмпатия, или «отзеркаливание», – это эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания его движений.

Кинестетическая эмпатия способствует осознанию и принятию человеком своего тела, своих чувств и отношений, развитию экспрессивного репертуара, а также установлению сильных невербальных связей между учеником и учителем. Этот метод используют в настоящее время практически все танцевальные психотерапевты.

Экспериментирование с движением и прикосновением

Этот методический прием включает в себя экспериментирование с движением по системе Р. Лабана и прикосновением.

На основании четырех критериев Р. Лабан выделил 8 базовых типов усилий, на которые может быть «разложено» любое движение: прямые – многофокусные движения (фактор пространства), мощные – легкие движения (фактор силы), быстрые – медленные движения (фактор времени), ограниченные

– свободные (фактор течения). Подобный подход позволяет выстраивать программы его развития, двигаясь от ограничений – к свободе, от ригидности – к разнообразию. Далее различные движения человеческого тела соотносятся с чувствами и отношениями, что становится терапевтичным для занимающихся, так как позволяет им углубиться внутрь себя и осознать причины собственной ригидности и ограниченности.

На основе системы форм усилий Р. Лабана возможно создавать большое количество техник и упражнений.

Что же касается прикосновений, то их используют в целях удовлетворения потребностей детей в контакте, поддержке, любви, эмоциональной теплоте (Д. Мак-Нили, 1999). Однако использование прикосновений в танцевальной психотерапии не так однозначно. Некоторые танцевальные терапевты отмечают, что для определенного круга занимающихся (например, для подростков) прикосновения могут быть проблемой (Н. Раупе, 1992), а форсирование телесного контакта, особенно если это мать и ее ребенок с нарушенными отношениями, – преждевременным (B. Meekums, 1992). Кроме того, прикосновения могут быть не только проявлением заботы, расположения и близости, но и демонстрацией статуса, что может травмировать человека. Если в прикосновения включается терапевт, то встает проблема переноса.

Использование невербальных ритуалов

Этот прием предполагает использование определенных невербальных действий, в которых участвует вся группа, в начале и в конце занятия. Выполняет ряд важных с точки зрения организации групповой работы функций: создание в группе определенного настроя, осознание участниками целостности группы, облегчение тревожности и четкого обозначения начала и конца занятия (M. Steiner, 1992). Традиционным является использование в качестве ритуала группового кругового танца.

Целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений

Использование темы как инструмента психотерапевтической работы основано на символических аспектах танца, позволяющих выразить через танец всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро» и «зло», «счастье», «любовь» и т. д. Иногда в танцевальной терапии акцент ставится не на выбранной теме, а на ее отсутствии – на свободно-блуждающих групповых ассоциациях в движении (К. Stanton, 1992; Н. Раупе, 1992). При этом членов группы побуждают к самостоятельной интерпретации

происходящего.

Техники работы с «мышечным панцирем»

Использование в рамках танцевальных психотерапевтических занятий техник работы с «мышечным панцирем» – дань тесному соседству с телесной и двигательной психотерапией. Специалисты проводят аналогию между «мышечным панцирем» на уровне хронических мышечных зажимов («мышечный панцирь», по В. Райху, – это структура характера человека в его мышечной форме) и панцирем на уровне стереотипных, ригидных движений. Педагог, поощряя пациента двигать свое тело, пробовать новые паттерны самовыражения и интерперсональных отношений, по сути, работает с «мышечным панцирем», с теми же хроническими зажимами, но на другом уровне, другими методами. Но танцевальные терапевты также эффективно используют и «чистые» телесные техники.

Способы работы с «мышечным панцирем» В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельденкрайза и др. достаточно подробно описаны в литературе (Никитин В.Н., 2000; Рудестам К., 1998; Фейдимен Дж., Фрейгер Р., 1992), поэтому здесь мы на них остановимся очень коротко:

1) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания, что можно достичь за счет медитативных техник;

2) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (давление, защипывание, разминание и пр.). Психотерапевт помогает участникам, не осознающим свои мышечные зажимы, массируя наиболее напряженные участки тела;

3) преувеличение привычной последовательности движений. Этот прием, впервые использованный В. Райхом, позволяет занимающемуся осознать собственную ригидность. Как правило, терапевт дает задание преувеличить типичные движения, основываясь на наблюдении за двигательным поведением человека. Прием активно используют в танцевальной терапии, он имеет множество вариантов;

4) открытое рассмотрение сопротивлений и эмоциональных ограничений, обнаружившихся при работе с «мышечным панцирем» в сотрудничестве с занимающимся;

5) имитация чувств и отношений, демонстрация определенных двигательных стереотипов, концентрирующихся в том или ином сегменте человеческого тела. По В. Райху, для распускания «мышечного панциря» в первом сегменте (глаза) необходима имитация страха; во втором сегменте (рот) – плача, крика, гнева; в третьем сегменте (шея) – рвотных движений; в четвертом сегменте (грудь) – осуществление полного выдоха,

имитация руками борьбы, страстного достижения чего-либо; в пятом сегменте (диафрагма) – выражение гнева, рвотных движений; в шестом сегменте (живот) – злости, неприязни; в седьмом сегменте (таз) – предполагается мобилизация таза, лягание ногами и т. п.;

6) высвобождение напряжения через дрожь и непроизвольные движения путем напряженных поз и последующего расслабления (арка Лоуэна, кольцо Лоуэна, прогиб таза и др.);

7) поиск наиболее эффективного способа движения, восстановление естественной свободы движений (Фельден-крайз М., 1986).

7.7. Программа формокоррекционной ритмопластики «Отражение» [31]

Программа формокоррекционной ритмопластики – это метод активного проживания действия, совершаемого в данный момент. Метод сочетает в себе адаптивную гимнастику и лепку из глины.

Цель программы – бессознательные движения тела и мысли сделать сознательными и целенаправленными для достижения гармонии и равновесия. В этом помогает глина как однородный материал, позволяющий при постоянной работе достичь совершенства, следовательно, увеличить концентрацию внимания на выполняемом действии. Все движения зарождаются внутри, передаются позвоночнику, находят выход в руках и завершаются в глине. Глина очень хорошо передает и запечатлевает возникшие в данный момент состояния.

Глина – это продолжение тела, с ней играют, и она подсказывает маршруты гармонизации движений. Когда долго удерживается внимание на взаимодействии с глиной, то ощущается свой собственный ритм и источник внутреннего движения. Если гармонично движется одна часть тела, значит, гармонично движется все тело, т. к. организм человека – это единое целое, и соответствие внутреннему ритму приводит его к равновесию. Поэтому на занятиях форма (шар) рождается в руках естественным образом, повторяя округлые внутренние орбиты движения, а не просто лепится.

Следование внутреннему ритму приводит к гармоничному равновесию систему «тело – разум», в результате которого можно достигнуть состояния Творца. Человек становится Творцом своих движений, мыслей, тела и окружающего мира. Такие моменты становятся ключевыми в адаптации к окружающему миру ребенка с особенностями в развитии, его социализации, трудовой адаптации и формировании творческого подхода к жизни.

Творческий выход воображения – это естественное (игровое) разрешение задачи в случае, когда традиционные методы (лечебный и учебный) не находят отклика. Обучение, приходящее изнутри, через творческий процесс, органично и качественно иное, чем обучение, идущее извне, как что-то отдельное и чуждое.

Программа позволяет подготовить плодотворную среду для восприятия нового учебного материала, и когда человек готов, то материал усваивается, органично вплетаясь в общую систему знаний.

Для того чтобы ребенок не терялся во множестве своих мыслей, он должен научиться выстраивать из них воображаемый художественный образ и воплощать его в творчестве, в гармоничных движениях и в лепке гармоничных форм.

Всем известно, что занятия физкультурой повышают тонус, делают человека более здоровым. Однако для того чтобы жизненная энергия текла свободно и естественно, просто гимнастических упражнений недостаточно. Необходимы движения осмысленные и прочувствованные.

Осмысленными движения становятся тогда, когда человек понимает, зачем он совершает то или иное движение. Подобные движения не бывают резкими или торопливыми, с их помощью не «наращивают мышцы», а приводят организм к балансу. Осмысленное движение всегда сопровождается образом. Например, при круговых движениях руками используют образ шара; при исполнении других двигательных упражнений применяют образы пяти стихий (земля, вода, воздух, огонь, эфир); также используют образы растительного и животного мира. Гимнастика идет в неторопливом темпе, выполнение упражнений связано с оживотворением созидающего образа – этот процесс больше похож на медитацию, чем на физкультуру.

В гимнастике используют следующие техники и приемы:

– релаксация;
– дыхательные техники;
– растягивание;
– гимнастика для суставов;
– вибрационно-звуковые упражнения;
– «напряженные» энергетические позы;
– массаж и самомассаж;
– спонтанный танец;
– визуализация;
– упражнения из восточных систем самосовершенствования.

В результате гимнастики возникает особое состояние, отличительными чертами которого становятся:

– ощущение внутреннего покоя;

– ощущение концентрации;
– ощущение внутренней уверенности;
– желание творческих проявлений;
– ощущение физической легкости и комфорта.

Такую прочувствованную гимнастику используют в начале и конце занятия. В первой части занятия она позволяет:

– снять психологическое и мышечное напряжение, тормозящее творческие процессы;

– сформировать внутри себя некоторую созидательную идею, то есть подготавливает человека к творческой деятельности, а именно к лепке.

Лепка в данной программе – продолжение физических упражнений. В ней находит свое проявление образ движения, проживаемого во время медитативной гимнастики, одним из главных условий которой становится принцип зарождения движения, его внутренний импульс, находящийся в центре тела человека. Достаточно простые, но гармоничные, прочувствованные движения заменяют стереотипные и спонтанно-хаотические взмахи, качания, вскрики. Для этого на каждом занятии (и групповом, и индивидуальном) внимание ребят еще и еще раз обращается на то, что любое движение человека зарождается у него внутри, передается по позвоночнику и находит выход в руках, в каждом пальчике. В гимнастике такие представления рождают гармоничные телодвижения, а в лепке, которой ученики занимаются сразу после физических упражнений, – это рождение формы (ведь от хаотичных движений глина разлетается по сторонам, а в лучшем случае стекает или отваливается с рук).

Наблюдение за собой содержит элементы самовоспитания, самоконтроля: ребенок становится ответственным за свои действия, так как физически чувствует, что все его движения имеют внутренний характер. Понимание этого создает предпосылки нравственного поведения и означает, что учащийся начинает сознавать себя как социальное существо.

Краткое содержание модулей программы «Отражение»

I. Подготовительный модуль

Идея: преобразование внешних форм дает возможность преобразования внутренних процессов. Подготовка к саморегуляции.

Цель: сформировать представление о каждом мире, научить творческому взаимодействию с глиной, объемом и плоскостью.

Задачи и темы занятий:

1) показать взаимосвязь и взаимовлияние физических

упражнений и творческой работы;

2) показать, что в основе любого движения лежит шар;

3) научить ощущать, видеть и лепить плоский предмет объемным;

4) научить отличать объем от плоскости, трансформировать объем в плоскость и плоскость в объем;

5) формировать ощущение творческого преобразования формы;

6) научить видеть общее в различных формах;

7) учить различать разные модальности ощущений через привлечение знакомых образов;

8) научить создавать образ;

9) закрепить скоординированность и согласованность микродвижений и крупных движений;

10) научить визуализировать мысли в художественный образ и творческое его проживание.

II. Геологический модуль

Идея: показать, как природные стихии отображаются в организме человека, в его ощущениях, чувствах, мыслях и желаниях.

Цель: сформировать ощущение устойчивости и равновесия, внутренней уверенности.

Задачи и темы занятий. Первое и второе занятия посвящены стихии земли и качествам, формируемым благодаря проявлению стихии: прочность, твердость, жесткость, шероховатость, грубость, устойчивость. На эти ощущения делается акцент в медитативной гимнастике (например, ощутить свои кости как кристаллическую решетку, почувствовать их прочность). В лепке обращают внимание на то, как указанные качества проявляются через ощущение глины. Лепят скульптуры «земляных» образов: скаты, землю.

Третье и четвертое занятия посвящены водной стихии и качествам, формируемым на ее основе: текучесть, плавность, равномерность. Причем на третьем занятии исследуются свойства активной подвижной воды, а на четвертом – свойства неподвижной воды. В процессе лепки используют многочисленные образы воды и духов воды: образ источника, образ капли, образ движения водопада и пр.

Пятое и шестое занятия посвящены воздушной стихии, качествам и возможностям, формируемым на основе этой стихии. Основные акценты в медитативной гимнастике – ощущение дыхания, свободные телодвижения с широкой амплитудой, слушание внутренних и внешних звуков; в лепке – создание

образа ветра, музыкальных произведений, сновидений, грез и пр.

Седьмое и восьмое занятия посвящены стихии огня и качествам, порождаемым огненной стихией. Основные акценты в медитативной гимнастике – температурные ощущения, ощущения энергии, быстрота, резкость, активность; в лепке – создание образа огня.

Девятое и десятое занятия – закрепляющие и обобщающие – посвящены самой глине. Их задача – показать, как в глине преломляются свойства всех стихий. Основные направления в адаптивной гимнастике – ощущение тела как глины, создание спонтанного танца; в лепке – спонтанная лепка, лепка движения.

III. Ботанический модуль

Идея: показать взаимосвязь строения и циклов растений с организмом и психическими процессами человека.

Цель: проследить зарождение, развитие и совершенствование движений.

Задачи и темы занятий.

1. Семя как хранилище энергии роста. Основные акценты в медитативной гимнастике – упражнения, связанные с накоплением энергии; в лепке – создание образа семени.

2. Корень как опора движения. Трансформация и «укоренение» движения. В медитативной гимнастике используют упражнения на «заземление», ощущение корней, внимание на «корень» развития движения, осознание его источника; в лепке – на создание образа корня.

3. Стебель (ствол) как проводник энергии роста, движения. В медитативной гимнастике используются упражнения с акцентом на позвоночник, чувство равновесия; в лепке – на создание образа ствола, позвоночника, равновесия.

4. Лист как отражение целого дерева. Здесь важно донести до детей, что часть целого несет информацию о целом: лист – о дереве, кисть руки – о человеке. В медитативной гимнастике используются упражнения, связанные с осознанием и ощущением соотношения части и целого; основное направление в лепке – создание образа листа на основе понимания символического значения всех его элементов.

5. Кисть руки человека как отражение целого человека. На занятии изучают основные элементы Су-Джок, которые в дальнейшем символизируются в лепке.

6. Цветок как символ расцвета, творчества, красоты и гармонии, как символ некоторого результата развития растения. В медитативной гимнастике используют упражнения на основе визуализации образа цветка, проживания ощущений любви и

гармонии; в лепке основное внимание уделяют созданию образа цветения, расцвета, гармонии.

7. Плод как результат процесса развития растения. В медитативной гимнастике и лепке основной акцент сделан на результат движений, действий, творческого процесса.

8. Образ плода как символ результативности творческого процесса человека. Основное направление занятия – воображение: что воображаем, то воплощаем.

9. Стремление к свету как движущая сила развития растений. В упражнениях и лепке эта идея становится доминирующей.

10. Стремление к свету как внутренняя потребность человека. Проявление движения в танце и скульптуре.

IV. Зоологический модуль

Идея: показать, как свойства и умения животных могут быть использованы человеком.

Цель: развить пластичность, гибкость, естественность и экономичность движений.

Задачи и темы занятий:

1) работа над образом змеи;

2) работа над образом рыбы;

3) работа над образом орла;

4) работа над образом льва;

5) работа над образом слона;

6) обобщение работы с образами конкретных животных. Соотнесение стиля реагирования животного с конкретной ситуацией реальной жизни. Оценка естественности реакции и экономичности ее проявления.

7) продолжение работы, начатой на предыдущем занятии;

8) в гимнастике – соотнесение особенностей животных с качествами характера человека, развитие соответствующих качеств; в лепке – создание скульптуры качества, которое необходимо развить в первую очередь;

9) работа по разделению животного и человека. В гимнастике – это поиск движений, качеств, которые выгодно отличают человека от животного; в лепке – создание скульптуры одного качества.

10) единство человека и природы. Создание спонтанных танцев, в которых находят свое проявление движения растительного и животного мира. Спонтанная лепка.

V. Заключительный модуль

Идея: осознание себя, построение образа себя «более совершенного».

Цель: сформировать ощущение уверенности в процессе самосовершенствования.

Задачи и темы занятий. Первое и второе занятия посвящены осознанию себя как целого, через комплекс упражнений и лепку человека. Третье и четвертое – работе с недостатками через гротесковые движения (спонтанный танец) и гротесковые скульптуры человека. Пятое и шестое – работе с чувствами и мыслями через отражение их в движениях танца и лепку масок. Седьмое и восьмое – работе с гармоничными чувствами и мыслями через отражение их в движениях танца и лепки масок позитивных чувств и состояний. Девятое и десятое – осознанию себя как гармоничного целого, через создание гармоничных спонтанных танцев и лепку «себя идеального» (скульптуры гармоничного человека).

Перерыв между модулями – 15 дней. Эти дни посвящены индивидуальной работе: массажу, лепке, гимнастике. Каждый модуль завершают спонтанным танцем, символизирующим триумф признания определенного мира и переход на следующий виток эволюционной спирали.

7.8. Программа по адаптивной физической культуре для детей с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова

Специальный курс для детей с психосоматическими нарушениями ставит своей целью обучить детей и подростков оздоровительному и профилактическому комплексу физических и психосоматических упражнений. Спецкурс разработан в 1999 г. О.Э. Аксеновой (СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, факультет АФК) и М.Ю. Городновой (Детско-подростковый реабилитационный наркологический центр при СПбГУЗ «Межрайонный наркологический диспансер № 1»).

Задачи курса:

1. Формировать образ «Я и здоровье».
2. Развивать и совершенствовать основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость).
3. Развивать творческое (креативное) мышление.
4. Развивать способности к образному мышлению.
5. Развивать эмпатию и умение слушать.
6. Развить и укрепить внутреннюю картину здоровья.

Физические упражнения – это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляют направленное воздействие на занимающегося.

Показания к занятиям: заболевания опорно-двигательного аппарата, психосоматические заболевания.

Противопоказания к занятиям:

а) абсолютные – онкологические заболевания, острые психические заболевания, острые состояния хронических заболеваний;

б) относительные – хронические заболевания почек, хронические заболевания печени, костный туберкулез, нестабильность шейного отдела позвоночника.

Допуск к занятиям осуществляет врач школы, при наличии справки из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний для занятий в оздоровительных группах. Перед включением ребенка в группу проводят родительское собрание, на котором родителей информируют о принципах, средствах и методах работы. Проводят беседу о целостном подходе к организму ребенка при психосоматических заболеваниях, предъявляют требования к одежде и инвентарю, необходимому для занятий, предлагают форму ведения дневника. На первом и заключительном занятиях проводят функциональные пробы, антропометрию, тест «Отношение к болезни».

Материально-техническое обеспечение учебно-воспитательного процесса:

1. Спортивный зал.
2. Экипировка (удобная обувь и одежда).
3. Бейдж (табличку с именем), который необходимо прикрепить на футболку (куртку).
4. Коврик для выполнения упражнений на полу.
5. Футляры от киндер-сюрпризов или теннисные шарики (3 шт.)
6. Скакалка (длина скакалки определяется следующим образом: скакалку взять за ручки, наступить на шнур скакалки обеими ногами, при этом ее ручки должны доходить до подмышек).
7. Карандаши или авторучки, тетради, линейка.
8. Секундомер, свисток.
9. Проигрывающее устройство и аудиозаписи.

Тестирование и функциональные пробы, анкетирование:

1. Частота сердечных сокращений в покое.
2. Артериальное давление.
3. Антропометрические данные:

– длина и масса тела;

– окружность (обхват) грудной клетки (сантиметровую ленту накладывают поверх сосков груди, а сзади – под нижними углами лопаток);

– окружность талии (по верхнему краю пупка);
– окружность бедра (под ягодичной складкой);
– обхват голени (вокруг наибольшего объема);
– ширина плеч.

4. Определение весоростового показателя с учетом возраста.
5. Проба Генче.
6. Проба Штанге.
7. Теппинг-тест.
8. Определение работоспособности.
9. Определение гибкости.
10. Определение быстроты реакции.
11. В целях повышения эффективности занятий прежде чем к ним приступить, рекомендуется заполнить анкету и ежедневно вести дневник самоконтроля. В анкете, помимо антропометрических параметров, следует отметить данные калиперметрии по правой стороне тела – сумма трех измерений (в мм) толщины кожно-жировых складок в положении стоя:

– на бедре: на 5 см выше коленной чашечки;
– на задней поверхности плеча: выше локтя на 5 см;
– на лице: ниже виска у края слухового прохода.

Вес измеряют с точностью до 100 г, длины и окружности – с точностью до 5 мм.

Через месяц занятий вновь проводят измерения и сравнивают результат.

Составляющие курса:

А. Технические медитации

А.1. Медитативное дыхание
А.2. «Передвижение ощущений»
А.3. «Любимый орган – позвоночник»
А. 4. Медитативные упражнения для глаз

Б. Ассоциативные медитации

Б.1. «Дворец Здоровья и Красоты»
Б.2. «Прощение»
Б.3. «Космос»
Б.4. «Росток»
Б.5. «Путешествие в будущее»
Б.6. «Борьба с яростными тиграми»
Б.7. «Скульптор»
Б.8. «Волшебная дверь»

В. Игры

В.1. «Сказочные эстафеты»
В.2. «Ядро барона Мюнхгаузена»
В.3. «Лиса Алиса и кот Базилио»
В.4. «Теремок»

В.5. «Зоологические забеги»

В.6. «Пингвин»

В.7. «Рак, спасающийся от опасности»

В.8. «Змея»

Г. Физические упражнения

Г.1. Дыхательная гимнастика

Г.2. Гимнастика для глаз

Г.3. Комплекс общеразвивающих физических упражнений и упражнений для коррекции осанки у детей:

Г.3.1. Функциональная подготовка (в движении).

Г.3.2. Упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (стоя).

Г.3.3. Упражнения на развитие координационных способностей.

Г.3.4. Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности позвоночника (стоя).

Г.3.5. Упражнения на развитие подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника (сидя на стуле).

Г.3.6. Упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (лежа).

Г.3.7. Упражнения на укрепление связок и суставов.

Г.3.8. Упражнения на развитие быстроты реакции на движущийся объект.

Д. Тесты

Д.1. Шейный отдел позвоночника

Д.2. Плечевые суставы

Д.3. Локтевой сустав

Д.4. Лучезапястный сустав

Д.5. Позвоночник

Д.6. Тазобедренный сустав

Д.7. Коленный сустав

Д.8. Голеностопный сустав

Примерное содержание занятия – 150 мин, включая два перерыва – на 5 мин и на 10 мин:

1. Беседа, опрос – 5 мин.

2. Танец – 5 мин.

3. Функциональная подготовка – 5 мин.

4. Дыхательная гимнастика – 2 мин.

5. Упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (стоя) – 3 мин.

6. Упражнения на развитие координационных способностей – 5 мин.

7. Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности позвоночника – 10 мин.

8. Техническая медитация – 10 мин. Перерыв – 5 мин.

9. Ассоциативная медитация – 15 мин.

10. Упражнения на развитие подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника (сидя на стуле) -20 мин.

11. Упражнения на укрепление связок и суставов – 20 мин.

12. Дыхательная гимнастика – 5 мин. Перерыв – 10 мин.

13. Гимнастика для глаз – 5 мин.

14. Упражнения на развитие быстроты реакции на движущийся объект – 10 мин.

15. Игра – 5 мин.

16. Задание на дом – 5 мин.

17. Итоги дня – 5 мин.

Спецкурс предполагает в первый и десятый дни – перед началом занятий – проведение тестирования и бесед с родителями.

Методическое обеспечение спецкурса ***«Комплекс психосоматической саморегуляции»*** основан на методах релаксации, самовнушения, аутогенной тренировки. Релаксация – состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе. Терапевтическое значение релаксации заключено в трофотропном состоянии, в повышении устойчивости к стрессу, в снижении тревожности, в адекватности самооценки.

А. Технические медитации направлены на снятие напряжения, на достижение эмоционального равновесия. Предлагаемые образы формируют общий настрой, формулируют, а главное, визуализируют цели, тем самым делая их вполне реальными и достижимыми. В ходе медитации допустимы бессознательные конфликты, ребенок приобретает необходимые качества, преодолевая трудности, моделируя ситуацию. Приведем некоторые примеры «говорения» педагога во время медитаций.

А.1. Медитативное дыхание

«Сегодня мы с вами научимся дышать так, как это делают йоги. Они представляют, что вместе со вдыхаемым воздухом в нас входит жизненная сила, здоровье, а с выдохом уходит все ненужное, отработанное, болезни. Ляжем удобно на спину и подышим спокойно, глубоко, представляя, что воздух вливается в вас, словно в сосуд. Наполняет живот, и он надувается, будто воздушный шарик, затем грудную клетку. А теперь медленно выдыхаем. Выливаем воздух из груди, теперь из живота. Вновь делаем вдох… и выдох».

А.2. «Передвижение ощущений»

«Погружение в стихию воды»

«Мы с вами будем купаться. Помните, как купался Иванушка в сказке «Конек-Горбунок»? Сначала в воде вареной, а затем в воде студеной, а потом стал молодцем, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Так и мы с вами, чтобы стать сильными и здоровыми, отправимся в волшебный лес, к целебному озеру. Конечно, в кипятке купаться мы не будем, но окунемся в теплую воду, а потом в прохладной воде оставим свои болезни и неудачи и станем здоровыми, крепкими, сильными. Ложимся, закрываем глаза и представляем себе. как мы окунаемся в теплую воду, а затем в прохладную».

«Волшебный луч»

«Мы вновь продолжаем путешествие в стране Волшебства за силой, красотой и здоровьем. Мы познакомимся с волшебным лучом. Чтобы почувствовать его, нужно закрыть глаза и мысленно представить себе лесную полянку. Вокруг красивые деревья, поют птицы, сквозь листву светит солнце, воздух наполнен волшебством. Давайте отдохнем… Посмотрите, у красивого дерева стоит женщина – это Фея Волшебного луча. Она смотрит на нас и улыбается. В руках ее волшебная палочка, вот она взмахнула ею, и все вокруг наполнилось золотистым светом. Волшебный луч касается вашей стопы. и солнечный, теплый, исцеляющий свет проникает внутрь вас, бежит вверх по ноге, по позвоночнику. Дарит тепло, ласку, здоровье. Направляется вниз по руке к кисти, заполняя все исцеляющим светом, а теперь обратно по руке на другую руку к кисти, и обратно к позвоночнику, и вниз по ноге до стопы. Чувствуем приятное тепло, и вверх бежит наш волшебный луч, через копчик на другую ногу, вниз к стопе. И рассеивается. Молодцы. Фея улыбается и достает прозрачный голубой волшебный кристалл. От него исходит искристая прохлада, бодрость, энергия. Вы чувствуете, как серебристый свет входит и наполняет вас, бежит по ноге вверх, охлаждая все на своем пути, по позвоночнику, выше, выше… Опускается по руке к кисти, и вновь устремляется вверх – на другую руку до кисти, и обратно к позвоночнику, и сбегает голубой поток вниз, даря бодрость и здоровье. Теперь он бежит по ноге к стопе и вновь вверх через копчик по другой ноге вниз, и через стопу уходит в землю. Ваши ноги крепкие, сильные, руки гибкие, спина прямая, осанка гордая. Вы улыбаетесь Фее, и она улыбается вам. А теперь возвращаемся в зал».

А.3. «Любимый орган – позвоночник»

«Сегодня мы с вами будем «ремонтировать» позвоночник, наш столб, нашу опору. Помните волшебные лучи? Ими мы согреем, а потом охладим позвоночник, выровняем, сделаем сильным и гибким. Расслабились, подышим, закроем глаза и

отправляемся на волшебную поляну к доброй Фее. Ощутите ласковый ветерок, почувствуйте нежное прикосновение травы, вдохните целебный воздух. Посмотрите, к вам приближается Фея, она несет волшебную палочку. И вот уже волшебный луч касается вашей спины, и солнечный свет заполняет весь позвоночник снизу вверх, согревая каждую клеточку. Мысленно прорисуем солнечную дорожку вниз, вверх, и снова вниз, и отпустим золотистый луч. И вот уже в руках у Феи серебристый кристалл, и вы чувствуете, как приятная прохлада бежит вверх по позвоночнику, даря здоровье, бодрость и энергию. И мы рисуем голубую дорожку прохлады вверх, вниз, вверх, вниз и рассеиваем… Посмотрите, позвоночник стал ровным, стройным, гибким, здоровым. Благодарим себя за работу. Прощаемся с Феей и возвращаемся в зал».

А.4. Медитативные упражнения для глаз

«Закройте глаза. Представьте себе огромный экран на уровне вытянутой руки. Начинаем мысленно рисовать глазами дом, дерево, каждый свое. А теперь рисуем цветок. Стебель, листья, прорисовываем каждый лепесток. Представляем себе, что на цветок села бабочка. Посмотрите, какой узор на ее крылышках. Вот она взмахнула ими и улетела. А мы возвращаемся в зал».

Б. Ассоциативные медитации связаны с движениями, перевоплощениями, с развитием различного вида чувствительности и получением позитивного двигательного опыта, также направленного на общую энергизацию тела и психики. Упражнения способствуют уравновешиванию психики, развивают воображение, позволяют сбалансировать свои чувства. Медитации с превращением в растения помогают стабилизации психических процессов, снимают напряжение и заряжают энергией. Позитивные образы и содержание активизируют в ребенке его лучшую часть, делают его добрее и восприимчивее. Чувство единства, возникающее во время медитаций, повышает у ребенка ответственность за общее дело и ощущение себя частью целого.

Б.1. «Дворец Здоровья и Красоты»

«Мы отправляемся во дворец Здоровья и Красоты. Это необычный дворец, там есть те качества, которых нам порой не хватает: сила, уверенность, мудрость, воля, красота. Там есть любовь, счастье. Побывав там, можно получить все это. Итак, отправляемся.

Закрываем глаза, подышим и представим себе зеленые поля, синие леса, голубые реки, а впереди высится огромная гора, на вершине которой стоит великолепный дворец.

Посмотрите на его волшебные узоры, башни, украшения…

Начинаем подниматься в гору. Идем сквозь густые леса, преодолеваем горные реки, проходим над пропастью, сдерживая страх, поднимаемся выше и выше. Вот среди ветвей видны величественные ворота дворца, и мы проходим в них. Попадаем во двор, вымощенный серебряными плитами. Вокруг тишина. Мы идем по золотой лестнице вверх и входим в парадный зал. Вокруг зеркала, изысканная позолота. Вы смотрите в зеркало и видите там свое отражение. Только что-то иное происходит с вами в том зазеркалье. Вы стоите с высоко поднятой головой, с расправленными плечами, улыбаетесь, взгляд ваш уверен, вы легко и грациозно двигаетесь. Вы сильны, счастливы, здоровы, красивы. Вы смеетесь, вам легко и свободно. Это вы! Вы можете быть такими. Вы покидаете зал, спускаетесь по лестнице, пересекаете двор и выходите за ворота. Вы сохраняете это чувство свободы, легкости, и верите, что станете такими. Вы все сделаете для этого».

Б.2. «Прощение»

«Обиды, слезы, ярость, злость. Все это разрушает человека, разрушает отношения людей: дружбу, любовь. Давайте сегодня избавимся от этого, сбросим груз вины, выбросим камни обид. Оставим все это в прошлом.

Представьте себе дорогу. Вы идете по ней, вам грустно и горько. Вы вспоминаете боль обиды, слова, может, и физическую боль. Слезы подступают и душат вас. Кулаки сжимаются в ярости. Кто этот обидчик? Что так ранило вас? Может, это самый близкий человек? Тем больнее принять и терпеть от него злобу и гнев. Слезы текут, и сердце сжимается от боли. Вдруг вы поднимаете глаза и видите, что навстречу вам идет этот человек. Он виноват перед вами и знает это, он смотрит вам в глаза и просит прощения, и вы прощаете его. Лицо его светлеет, и он исчезает. За ним появляется другой человек, он тоже обидел вас, причинил боль, и ему необходимо прощение. Вы прощаете его: «Я прощаю тебя и не держу на тебя зла», и он исчезает. На дороге появляется другой человек, и вы видите, что лицо его печально, и он грустит. Вы вспоминаете, что обидели этого человека. Словом или поступком причинили ему боль и не попросили прощения. Вы смотрите ему в глаза и говорите: «Прости меня за то, что я вольно или невольно сделал тебе больно», и он прощает вас.

Лицо его светлеет, и он улыбается. На душе становится легко. Вы говорите: «Простите меня все, кому я вольно или невольно причинил боль. Простите». Вы прощены. Вы идете по дороге свободно и легко. Вы слышите пение птиц, видите голубое небо, вдыхаете ароматы трав. Вы свободны! Вы живете!»

Б.3. «Космос»

«Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие. Это необычное путешествие: путешествие в космос. Закрываем глаза, представляем наш зал и начинаем подниматься вверх, и вот уже внизу вы видите пол, ребят. Мы поднимаемся все выше и выше, видим крыши домов, линии улиц, маленьких людей, крошечные машины и автобусы. Поднимаемся еще выше. Вот уже видна земля, разделенная на квадраты, словно географическая карта: зелень лесов, нитки рек, желтизна полей, голубые пятна океана. Мы поднимаемся еще выше. Вот уже земля серебристым шаром плывет внизу в бесконечности, а навстречу вам несутся звезды, планеты. Вы единица в этом мире, и вы едины с этим миром. Протяните друг другу руки и почувствуйте это единство, поддержку и любовь. Медленно возвращаемся обратно в наш теплый и уютный зал».

Б.4. «Росток»

«Представьте, что вы зернышки, вы находитесь под землей. Вокруг вас происходят таинственные вещи, движутся невидимые силы, и вы чувствуете, как внутри вас начинается превращение. Невидимая энергия наполняет вас, и оболочка зернышка лопается, и появляется тонкий, хрупкий росток. Он начинает тянуться вверх, к свету, к миру, пробивается сквозь землю и вырывается на поверхность! Теплые солнечные лучи согревают росточек, по корням к нему текут соки земли, и он растет все выше и выше. И это уже не маленький побег, а молодое, крепкое деревце с гибкими веточками и изумрудной листвой. Деревце тянется к солнышку, к синему небу. Теплый дождик умывает его, в листве щебечут птицы, солнечные лучи согревают. Растет дерево красивое, крепкое, могучее. Почувствуйте это. Протяните друг к другу веточки – руки. Вы сильные, крепкие, здоровые, красивые».

Б.5. «Путешествие в будущее»

«Мы с вами отправляемся в будущее на волшебной машине времени. Закрываем глаза. Расслабились и приготовились перенестись на пять лет вперед. Итак, машина подана, садимся и отправляемся. Почувствуйте, как мы несемся через время. Осмотритесь. Где вы сейчас? Что вас окружает? Обратите внимание на предметы вокруг. Кто вы сейчас? Кем вы стали? Как вы выглядите? Что на вас надето? Похвалите себя, вы сами достигли этого. Вы шли к этому уверенно, упорно, смело. Вместе с вами ваши близкие, ваши друзья. Вы любимы и счастливы, поздравьте себя. Возвращаемся обратно в зал. Путь туда нам еще предстоит, и это не менее интересно».

Б.6. «Борьба с яростными тиграми»

«Мы с вами представили цель, к которой каждый будет

стремиться. Однако очень много препятствий на пути к ней. Это и наша лень, и сомнения, и неуверенность, и зависть, и жадность – да мало ли еще… Но все это необходимо преодолеть! Иначе мы останемся их рабами. Представьте себе наш волшебный лес. Поют птицы, шелестит листва, сквозь ветви виден величественный дворец. Вдруг смолкают птицы, поднимается ветер, по небу бегут тучи, гремит гром. Идти становится все труднее и труднее. Вдруг на вашем пути появляется жуткое чудовище. Лохматое, огромное, страшное. Оно не пускает вас. Но вы знаете, что вы ловкие, сильные, храбрые, умные, и вы вступаете в бой с чудовищем. Вы деретесь, уворачиваетесь от его ударов, нападаете, наносите раны. Чудовище свирепо, но вы верите в свои силы. Но вот противник слабеет, падает и издает последний стон. Вы победили! Путь свободен. Вся сила чудовища перешла к вам, и вы бежите в гору легко и свободно, а из дворца доносится торжественная музыка, встречающая победителя».

Б.7. «Скульптор»

«Сегодня мы с вами побудем скульпторами, мы будем лепить сами себя. Работать будем стоя. Закрываем глаза и представляем себя под лучами жаркого солнца. Наше тело становится мягким, как пластилин или глина, пластичным, податливым. Мысленно представляем, как наши руки начинают разминать тело. Работаем энергично, с любовью и нежностью. Разминаем стопы, голени – все ноги. Разминаем тело, спину, грудь. Разминаем кисти, руки, плечи. Энергично работаем! Разминаем шею, лицо. И еще раз все тело. Молодцы. А теперь начинаем лепить свой образ, каждый сам. Придаем позу, придаем форму своему телу. Лепим стройные ноги, сильный корпус, гибкий стан, лепим изящные сильные руки, лепим голову, придаем уверенный вид всей фигуре. Все внимание на лицо – сильное, красивое, волевое. Лепим. Придаем последние штрихи. Заканчиваем. Теперь закрепим результат прохладной водой: войдем в чистое, прозрачное озеро. Входим медленно, чувствуем прохладу, заряжаемся энергией и сохраняем позу уверенного, красивого, смелого человека. Стоим. Открываем глаза».

Б.8. «Волшебная дверь»

«Вы сегодня выходите из нашего дворца через волшебную дверь в мир, где вас ждут и любят. Вы выходите здоровыми, сильными, ловкими, красивыми, уверенными. Вы победили лень, уныние, зависть, болезни. Вы оставили горечь обид и вины. Вы свободны. Представьте себе наш дворец: все его великолепие, неповторимость. Он сегодня особенно торжественный. Войдите в него. Почувствуйте его волшебную силу. Мы поднимаемся по лестнице успеха. Проходим через зал здоровья, идем по комнате

красоты, через сад грации и силы, через анфиладу веры входим в зал триумфа, зал Победы. Вы отражаетесь в тысячах зеркал. Красивые, сильные, умные, уверенные, ловкие, здоровые, счастливые. Вы улыбаетесь. Вдруг зеркало открывается, превращается в дверь. Вы смело выходите через нее и взмываете ввысь! Весь мир с вами! Вы летите легко, свободно. Вы счастливы! Вы победители!»

В. Игры[32]

В.1. «Сказочные эстафеты»

В их основе лежат сказочные сюжеты. Когда вы будете организовывать эти эстафеты, обязательно напомните детям сюжеты сказок. Включайте бодрую музыку, вдохновляйте на поддержку болельщиков.

В.2. «Ядро барона Мюнхгаузена»

«Помните, барон Мюнхгаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро…» Предложите ребятам освоить этот необычный вид транспорта. Ядром будет обычный воздушный шарик, на котором сбоку яркой краской написано – ядро. Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. По сигналу в таком положении они должны «пролететь» до поворотного флажка и обратно. Затем ядро передается следующему игроку. Побеждает команда, которые быстрее всех «пролетела» дистанцию эстафеты. Следует предупредить ребят, что при неосторожном обращении ядро может «взорваться».

В.3. «Лиса Алиса и кот Базилио»

Участники эстафеты должны изобразить мошенников. Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. На старте команда делится на пары. Один в каждой паре – лиса, другой – кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь, таким образом, на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечи коту, и по сигналу пара преодолевает расстояние эстафеты, возвращается назад и передает эстафету следующим участникам.

В.4. «Теремок»

«Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка да Комар-пискун. Шестым пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку сыграть в эстафете». В игре участвуют 6 человек по числу персонажей сказки. Эстафету начинает Мышка. Участник, играющий эту роль, по сигналу двигается к финишу, где лежит обруч – теремок. Добежав, игрок продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником, т. е.

за лягушкой. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки. Добежав, они вдвоем пролезают через обруч, не разрывая при этом рук. После этого они бегут за третьим игроком, потом за четвертым, потом за пятым. Когда пятеро, не разжимая рук, продевают через себя обруч и бегут за шестым (Медведем), они берут его за руку и ведут к теремку. Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. Медведь в это время берет обруч рукой и тянет его вместе со всеми участниками, находящимися внутри, к старту. Те, кто находятся внутри обруча, бегут, помогая Медведю. Побеждает команда, которая быстрее «расскажет» сюжет сказки.

В.5. «Зоологические забеги»

В каждой эстафете детям дают задание – подражать какому-либо животному или насекомому. Эти задания имеют не только спортивно-развлекательный, но и познавательный оттенок. Постарайтесь перед каждой эстафетой хотя бы немного рассказать о представителях фауны нашей планеты.

В.6. «Пингвин»

«Пингвины живут в Антарктиде. Это красивые, изящные птицы, которые не умеют летать, но зато великолепно плавают и очень забавно ходят. Пингвины грациозно ходят, переваливаясь с боку на бок. Есть у них еще одна интересная особенность: они умудряются носить своих только что вылупившихся детенышей между лапок».

Для эстафеты необходимы лишь теннисные мячи. Задача участника, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжек, пронести его до поворотной стойки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее, не роняя мяч.

В.7. «Рак, спасающийся от опасности»

«Все знают одно интересное обстоятельство в поведении этого животного: спасаясь от опасности, рак передвигается задом наперед, быстро бежит хвостом вперед и держит при этом свои клешни готовыми к обороне».

Эта эстафета проста, так как здесь не нужен никакой инвентарь, и вместе с тем сложна, так как участникам предстоит передвигаться задом наперед, подражая действиям рака. Участник встает на четвереньки лицом к команде. По сигналу он начинает движение в таком положении, добегает до поворотной отметки и возвращается назад, чтобы предупредить следующего игрока об опасности. Все участники проделывают то же самое.

В.8. «Змея»

«Змея не имеет ног, она не может ходить или бегать. Змея грациозно, бесшумно и очень быстро ползает. Она изгибается

телом и огибает все препятствия на своем пути».

Для этой эстафеты потребуются несколько стульев или заменяющих их предметов, которые устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну друг за другом, все кладут руки на плечи впередистоящим и дружно приседают на корточки. Задача команды – преодолеть расстояние до поворотной отметки и обратно, огибая при этом все препятствия и не задевая их. Важно не расцепляться во время пути, не вставать в полный рост.

Г. Физические упражнения

Г.1. Дыхательная гимнастика **(см. раздел 7.1)**

Г.2. Гимнастика для глаз **(см. раздел 7.3)**

Г.3. Комплекс общеразвивающих физических упражнении и упражнении для коррекции осанки у детей

Г.3.1. Функциональная подготовка (в движении)

1. Ходьба на месте в среднем темпе с энергичными движениями рук, высоко поднимая колени – 30 с.
2. Бег на месте в среднем темпе – 30 с.
3. Бег с захлестом (доставая пятками до ягодиц) – 30 с.
4. Бег с высоким подниманием бедра – 30 с.
5. Бег прямыми ногами назад – 30 с.
6. Бег прямыми ногами вперед – 30 с.
7. Бег с отведением прямых ног из стороны в сторону («маятник») – 30 с.
8. Подскоки на одной ноге (попеременно) – 30 с.
9. Ходьба на месте на счет 1–4, осанка прямая – 30 с.
10. Упражнения на восстановление дыхания: медленно поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх ладонями вверх, одновременно выполнить полный вдох через нос и, опуская руки, наклониться вперед, с шумом выдохнуть через рот, опуститься на полную ступню. Выполнить 3–4 раза, восстановить дыхание. Выполнять упражнение в течение 1 мин.

Г.3.2. Упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (стоя)

1. И.п. – о.с., руки вытянуты в стороны, большой палец прижат к ладони, остальные сомкнуты вместе. На счет 1–4 медленно плавно вращать кисти вперед, затем – назад. Аналогичное движение в положении «прямые руки перед собой»: вращение сначала в одну, затем в другую сторону. То же в положении «руки отведены назад». Расслабить мышцы рук: поднимая руки вверх и опуская вниз, одновременно их потряхивая, в течение 10 с. Повторить 3 раза.
2. И.п. – то же. На счет 1–4 медленно вращать руки в локтевых суставах в одну и другую сторону. Расслабить мышцы:

в течение 10 с, потряхивая руками, плечами. Повторить 3 раза. [33]

3. И.п. – о.с., руки в стороны выше плеч ладонями вверх. На счет 1–4 медленно плавно вращать руки в плечевых суставах с постепенным подниманием рук выше и выше и последующим опусканием с одновременным вращением рук. Затем – вращение рук в другую сторону. Расслабить мышцы в течение 10 с, потряхивая руками, плечами и выполняя легкие вращения плечами вперед и назад. Повторить упражнение 3 раза.

Г.3.3. Упражнения на развитие координационных способностей

1. И.п. – ноги вместе, руки подняты над головой вверх ладонями вовнутрь, взгляд вверх, глаза закрыты. На счет 1-10 плавно подняться на носки и удерживать равновесие. Опуститься на полную стопу. Выполнить упражнения на расслабление в течение 10–15 с: легкие потряхивания руками, туловищем, ногами.

2. И.п. – то же, руки в стороны ладонями вверх на уровне плеч, плечи развернуть. На счет 1-10 плавно поднять носки и удерживать равновесие на пятках. Опуститься на полную стопу. Выполнить упражнения на расслабление в течение 1015 с: легкие потряхивания руками, туловищем, ногами.

3. И.п. – стопы на одной линии пяткой одной ноги к носку другой, руки в стороны ладонями вниз. Поднять голову вверх, взгляд вверх, закрыть глаза. На счет 1-10 удерживать равновесие. Вернуться в положение основной стойки. Выполнить упражнения на расслабление в течение 10–15 с: повороты в плечевом поясе в одну и другую сторону, руки свисают как плети, легкие потряхивания руками и ногами.

4. И.п. – ноги вместе, глаза закрыты. Отведение и приведение пальцев рук с вращением в кистях. При приведении выполнить движение указательными пальцами навстречу, стремясь совместить кончики пальцев. Повторить 5 раз.

5. Игра указательными и большими пальцами. Соединить большой палец правой руки и указательный палец левой руки. Выполнить быстрые повороты кистей с переменой пальцев сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 5-10 раз.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке внизу перед собой ладонями вовнутрь. На счет 1 – руки вперед ладонями от себя; на счет 2 – руки влево; на счет 3 – руки вправо; на счет 4 – руки вверх. Повторить 3 раза. Расслабиться в течение 10–15 с.

7. Руки в замке перед собой, вывернуты. Поднять и опустить пальцы (в течение 10 с). Расслабить руки потряхиванием.

8. И.п. – о.с. Наложить одну руку на другую перед собой, пальцы соединить внешним хватом (внешний замок), движением

вовнутрь вывернуть его. Одновременно поднять и опустить средний палец правой руки и безымянный палец левой руки, затем – указательный палец правой и мизинец левой. И наоборот. Расслабить руки потряхиванием.

9. И.п. – о.с., руки вытянуты перед собой, пальцы сложены вместе. Одновременно развести по два пальца на каждой руке в стороны. Далее согнуть средние пальцы на обеих руках и развести указательный и безымянный («рогатая коза»), отвести в сторону мизинец и три пальца на обеих руках одновременно. Расслабить руки потряхиванием.

Г.3.4. Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности позвоночника (стоя)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вовнутрь. На счет 1 – развести руки в стороны, ладони развернуть вверх; на счет 2 – вернуться в и.п. Выполнить несколько движений в течение 10 с. Расслабиться.

2. И.п. – ноги на ширине плеч. Руки над головой ладонями вовнутрь. На счет 1–3 – наклон влево; на счет 4 – и.п.; на счет 5–7 – наклон вправо; на счет 8 – и.п. Повторить 3 раза. Расслабиться.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки отведены в стороны и слегка назад. На счет 1–3 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, спина прямая, взгляд перед собой; на счет 4 – и.п.; на счет 5–7 – прогнуться назад, руки отвести вверх, посмотреть вверх; на счет 8 – и.п. Повторить 3 раза. Расслабиться, выполняя легкие произвольные наклоны в стороны.

4. Упражнения на восстановление дыхания в течение 1 мин.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой в замке. На счет 1–3 – медленно без напряжения вращать туловищем влево с постепенным усилением; на счет 4 – и.п.; на счет 5–7 – движение вправо; на счет 8 – и.п. Повторить 3 раза. Расслабиться в течение 10–15 с.

6. И.п. – ноги вместе, руки за головой в замке. На счет 1 – удерживая плечи неподвижно, выполнить движение тазом влево; на счет 2 – движение вправо; на счет 3 – движение влево; на счет 4 – движение вправо. Расслабиться в течение 10–15 с, выполняя легкие вращения туловищем.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1–4 – перенести вес тела на левую ногу, выполнить вращение в тазобедренном суставе в одну сторону; на счет 5–8 – в другую сторону; на счет 1–4 и 5–8 – то же движение с опорой на правую ногу; на счет 9 – и.п. Выполнить легкие потряхивания ногами, легкие вращения туловищем. Расслабиться в течение 10–15 с.

8. И.п. – ноги шире плеч, стопы параллельны, руки за головой, спина прямая. На счет 1–4 – четыре пружинящих

полуприседа влево; на счет 5–8 – четыре пружинящих полуприседа вправо. Выпрямиться, расслабить и встряхнуть ноги.

В дальнейшем упражнение усложняют за счет увеличения повторений, а также в режиме: 1–4 – влево; 1–4 – вправо; 1–2 – влево; 3–4 – вправо; 1 – влево; 2 – вправо; 3 – влево; 4 – вправо.

9. И.п. – ноги шире плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. На счет 1 – плавно присесть на левую ногу, на полную стопу, руки вперед; на счет 2 – и.п., руки опустить вдоль туловища; на счет 3 – присесть на правую ногу, на полную стопу; на счет 4 – и.п., руки опустить вдоль туловища. Повторить 4 раза. Расслабиться в течение 10–15 с, выполняя потряхивания ногами.

В дальнейшем упражнение усложняют: на счет 1 – плавно присесть на левую ногу, на полную ступню, руки вверх; на счет 2 – встать, руки перед собой и далее на правую ногу. Повторить 4 раза.

10. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч. На счет 1–4 – наклон вперед не сгибая коленей, руками коснуться левой стопы; на счет 5–8 – выпрямиться, отвести плечи и голову назад. Повторить то же к правой ноге. Расслабиться в течение 1015 с, выполняя легкие вращения туловищем.

В последующем упражнение усложняют путем увеличения повторений, а также за счет выполнения наклонов в режиме: 1–4 – влево; 1–4 – вправо; 1–2 – влево; 3–4 – вправо; 1 – влево, 2 – вправо, 3 – влево, 4 – вправо.

Г.3.5. Упражнения на развитие подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника (сидя на стуле)

1. И.п. – сидя на краю стула, спину держать прямо. На счет 1–5 – плавный наклон головы влево, ухом тянуться к плечу как бы под действием силы тяжести, туловище держать прямо, плечи не поднимать; на счет 6-10 – дополнительный наклон за счет надавливания кистью левой руки на правую сторону головы. Аналогичное движение вправо.

По завершении упражнения на счет 1–4 – медленно вращать головой вправо, на счет 5–8 – влево. Далее на счет 1–4 – потянуть голову макушкой вверх, растягивая шейные позвонки вверх, шею вытянуть, как у жирафа. Расслабиться в течение 10 с, держа голову прямо.

2. «В гости к соседу»

И.п. – то же. На счет 1–5 – медленный поворот головы влево, пытаясь увидеть соседа слева; на счет 6-10 – дополнительный поворот головы влево за счет плавного надавливания кистью правой руки на подбородок с правой его стороны. Аналогичное движение вправо.

По завершении упражнения на счет 1–4 – медленно вращать

головой вправо, затем влево. Далее на счет 1–4 – потянуть голову макушкой вверх, растягивая шейные позвонки вверх. Расслабиться в течение 10 с, держа голову прямо.

3. «Чистим перышки»

И.п. – то же. На счет 1–5 – плавно, с напряжением опустить подбородок вниз в надгрудинную ямку; на счет 6-10 – дополнительное движение подбородка вниз за счет надавливания на затылок обеими кистями рук вниз; на счет 1-10 – отвести голову медленно назад под силой собственной тяжести без приложения усилий рук.

По завершении упражнения на счет 1–4 – медленно вращать головой вправо, на счет 5–8 – влево, затем на счет 1–4 – потянуть голову макушкой вверх, растягивая шейные позвонки вверх. Расслабиться в течение 10 с, держа голову прямо.

4. «Узбекский танец»

И.п. – то же, руки над головой в замке ладонями вверх. На счет 1–4 – переместить голову влево, плечи и руки неподвижны; на счет 5–8 – влево; на счет 9-12 – вперед; на счет 13–16 – назад.

По завершении упражнения на счет 1–4 – медленно вращать головой вправо, на счет 5–8 – влево, затем на счет 1–4 – потянуть голову макушкой вверх, растягивая шейные позвонки вверх. Расслабиться в течение 10 с, держа голову прямо.

5. В течение 1 мин выполнять упражнения на восстановление дыхания.

6. И.п. – то же. На счет 1-10 – руки поднять к плечам, локти медленно поднять вверх, спину держать прямо без наклона, потянуться локтями вверх. Расслабиться в течение 10 с, выполняя легкие вращения плечами вперед-назад.

7. И.п. – то же. На счет 1–8 – движением правой руки из-за головы прикройте пальцами сначала левый, а затем оба глаза, голову и спину держать неподвижно, без наклона. То же – левой рукой. Расслабиться в течение 10 с, выполняя легкие вращения плечами вперед-назад.

8. И.п. – то же, обнимая себя руками за лопатки. На счет 1–8 – стремиться захватить углы лопаток, обхватывая лопатки все больше и больше. Поменять руки, выполнить то же упражнение. Расслабиться, выполняя легкие вращения плечами вперед-назад, легкие повороты туловищем.

9. И.п. – то же. Руки поднять вверх, ладони положить на лопатки. На счет 1–8 – передвинуть локти навстречу друг другу за головой, ладони тянуть вниз. Спину держать прямо, без наклона. Расслабиться, выполняя легкие вращения плечами вперед-назад, легкие повороты туловищем.

10. «Баба-яга»

И.п. – сидя ровно с прямой спиной, ноги на ширине плеч. На счет 1-10 – опустить руки между ног и тянуть их вниз; спину выгнуть вверх «бубликом». Выпрямиться, голову и плечи отвести назад, а грудь выгнуть «колесом» вперед. Повторить упражнение (прогибы вперед и назад) 2–3 раза. Расслабиться, выполняя легкие вращения плечами вперед-назад, легкие вращения туловищем.

11. И.п. – о.с. Положить правую руку на голову, левой рукой захватить кисть правой руки снизу. На счет 1–4 – наклон головы влево, помогая левой рукой надавливать правой рукой вниз. То же – вправо. Если при выполнении упражнения появляется боль, уменьшить напряжение. Закончив упражнение, выполнить вращение плечами вперед-назад. Расслабиться, выполнить легкие повороты туловищем.

12. «Потолок»

И.п. – прямые руки вытянуть вверх, ладони обращены навстречу друг другу. Выбрать на потолке точку. На счет 1-10 – максимально потянуться руками вверх, смотреть вверх, с каждым вдохом дополнительно вытягиваться вверх, ощущая, как живот подтягивается к позвоночнику. Расслабиться, выполнить легкие вращательные движения плечами вперед-назад, легкие вращения туловищем.

13. «Яблоки»

И.п. – руки вверх. На счет 1-10 – максимально потянуться поочередно левой и правой рукой вверх, смотреть вверх; с каждым вдохом дополнительное вытягиваться вверх, стараясь достать «яблоко» на ветке дерева, ощущая растяжение боковых мышц туловища; живот втянуть, «прижав» его к позвоночнику. Расслабиться, выполнить легкие вращательные движения плечами вперед-назад, легкие вращения туловищем.

14. «Штопор»

И.п. – прямые руки над головой, ладони сомкнуты. На счет 1–4 – потянуться вверх и выполнить плавное вращение туловищем (кручение) влево, то же – вправо. Расслабиться, выполняя легкие вращения плечами вперед-назад, легкие вращения туловищем.

15. И.п. – о.с. Наклон туловищем вниз, «сложитесь» туловищем пополам. Голова между коленями, полностью расслабиться, отдыхая в течение 10 с.

Г.3.6. Упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц (лежа)

В начале занятий достаточно выполнять по два подхода, в дальнейшем – по три подхода. Указанный принцип приемлем для всех упражнений. Если при выполнении упражнений лежа возникает боль в пояснице, то в эту область необходимо

подложить валик либо ладони.

Упражнения лежа можно проводить до перерыва, после общего разминочного комплекса, а работу с позвоночником (комплекс сидя) – после перерыва.

1. «Горизонтальные ножницы»

И.п. – лежа на спине, ноги вместе. Поднять ноги на высоту 30 см. На счет 1-20 – выполнить движения ног в стороны (раз) и навстречу друг другу «наперекрест» (два) и так далее.

Отдохнуть лежа: руки за голову, потянуться как можно дальше руками и ногами.

2. «Вертикальные ножницы»

То же упражнение, но движение ногами – вверх-вниз.

3. «Велосипед»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-10 – из положения ступни на полу ноги согнуть в коленях – выполнить медленное движение одновременно обеими ногами вдоль пола от себя (ноги вытянуть), далее – вверх коленями к себе, затем ноги вытянуть вперед. На счет 1-10 – из положения ноги вытянуты вперед – выполнить медленное движение одновременно обеими ногами к себе (ноги согнуть в коленях), затем вытянуть вперед и сделать обратное движение. Вытянуться: руки за голову, потянуться как можно дальше: так, чтобы живот «прилип» к позвоночнику, в этом положении отдохнуть.

4. И.п. – лежа на правом боку, голова лежит на вытянутой правой руке. На счет 1-10 – медленно поднять прямую левую ногу вверх до вертикального положения: на счет 1 – поднять ногу, на счет 2 – опустить ногу, но не до конца и т. д. Повторить упражнение на левом боку. Закончив упражнение, лечь на спину, вытянуться так же, как в предыдущем упражнении.

5. И.п. – лежа на животе, руки на затылке в замке. На счет 1-10 – одновременно медленно поднять прямые ноги и голову: на счет 1 – поднять, на счет 2 – опустить и т. д. Отдохнуть. Повторить подход. Закончив упражнение, лечь на спину, вытянуться так же, как в предыдущих упражнениях. Спина ровная, позвоночник, как прямая «мачта».

6. И.п. – сидя на коврике, прямые ноги шире плеч. На счет 1-10 – наклон к правой ноге, стараться спину держать прямо; то же – к левой ноге. Отдохнуть в положении лежа в течение 10 с.

7. И.п. – ноги вместе. На счет 1-10 – наклониться вперед не сгибая коленей, стараться спину держать прямо. Закончив упражнение, лечь на спину, вытянуться так же, как в предыдущих упражнениях.

8. И.п. – сидя, ноги скрестно «по-турецки», приставить стопу к стопе. На счет 1-10 – надавить руками на колени. Отдохнуть сидя,

ноги в том же положении. Повторить подход. Закончив упражнение, лечь на спину, вытянуться так же, как в предыдущих упражнениях.

9. Нижняя скрутка.

И.п. – лежа, руки за головой в замке, плечи и лопатки прижаты как можно плотнее к полу, ноги вместе. На счет 1-20 – отрывая от пола, поочередно медленно поднять вверх и опустить левую и правую половину таза, оставляя плечи и лопатки «приклеенными» к полу: на счет 1 – поднять левую половину таза, на счет 2 – опустить, на счет 3 – поднять правую половину таза, на счет 4 – опустить и т. д. Закончив упражнение, лечь на спину, вытянуться так же, как в предыдущих упражнениях.

10. Верхняя скрутка.

И.п. – лежа, руки за головой. Вытянуться как можно сильнее: так, чтобы таз «прилип» к полу. На счет 1-20 – медленно оторвать левое и правое плечо от пола: на счет 1–2 – лечь на спину, на счет 3 – оторвать левое плечо, на счет 4 – лечь на пол и т. д. Расслабиться, вытянуться так же, как в предыдущих упражнениях.

11. Упражнение на тренировку вегето-сосудистой системы.

И.п. – сидя на корточках. На счет 1–3 – опустить голову как можно ниже между коленями; на счет 4 – резко встать вверх, вскидывая одновременно руки вверх и вновь сесть на корточки. Повторить 3 раза. При появлении головокружения упражнение завершить. Расслабиться в течение 10–15 с, выполняя легкие повороты туловищем вправо-влево.

Г.3.7. Упражнения на укрепление связок и суставов

1. И.п. – о.с. На счет 1 – подтянуть обеими руками левое колено к груди, спину «сгорбить»; на счет 2 – опустить; на счет 3 – подтянуть правое колено; на счет 4 – опустить. Расслабиться в течение 10 с, слегка потряхивая ногами, вращая туловищем.

2. «Ласточка»

И.п. – о.с. На счет 1-10 – принять положение «ласточка», стоя на левой ноге: смотреть прямо, руки в стороны, спина прямая, пятка правой ноги – на уровне головы, колени не сгибать. На счет 11–20 – принять положение «ласточка», стоя на правой ноге. Расслабиться в течение 10–15 с, потряхивая руками, ногами, туловищем.

3. И.п. – о.с. Прыжки вверх на одной и другой ноге, на обеих ногах одновременно; выполнить всего 30 прыжков.

4. Выполнять упражнения на восстановление дыхания в течение 1 мин.

Г.3.8. Упражнения на развитие быстроты реакции на движущийся объект

Упражнения с шариком и скакалкой должны завершать

ежедневный цикл занятий. Общая продолжительность упражнений составляет не менее 15 мин. Выполняя упражнения, очень важно соблюдать принцип постепенности в усложнении заданий. Так, в первый день занятий достаточно только упражнений с одним шариком. На второй день можно подключить второй шарик. С третьего дня выполняют упражнения со скакалкой, а также усложняющиеся упражнения на выработку координации и внимания.

Координационные упражнения выполнять более 3 мин не имеет смысла. Если они не получаются сразу, их следует оставить и перейти к следующему упражнению.

Приведенный ниже комплекс координационных упражнений рекомендуется использовать в течение всего курса занятий в качестве домашнего задания, а также как утреннюю разминку.

Упражнения с шариком

Необходимо научиться невысоко подбрасывать шарик (от настольного тенниса либо футляр от киндер-сюрприза или другой подобный предмет) и ловить его.

1. Сначала следует тренироваться с одним шариком, подкидывая его левой рукой, ловя правой, передавая обратно в левую руку и вновь подкидывая. Освоив это, нужно учиться подкидывать шарик правой рукой и ловить левой и т. д.

2. Подбросить шарик левой рукой, сделать хлопок руками и поймать его вновь левой рукой. То же – правой рукой.

3. То же, но после хлопка поймать шарик другой рукой.

4. Перебросить шарик сзади через спину и плечо, поймать его впереди себя сначала обеими руками, далее – одной рукой. Перебрасывать следует начинать левой рукой, затем – правой.

Упражнения с двумя шариками

5. В каждой руке – по шарику. Учиться одновременно подбрасывать их и ловить.

6. В одной руке – два шарика. Учиться жонглировать ими, передавая следующий шарик в момент подбрасывания другого. Жонглировать следует в обе стороны.

7. Жонглировать двумя шариками одной рукой (правой), подбрасывая шарик и ловя его только этой рукой. То же – левой рукой.

Упражнения со скакалкой

8. Подскоки 40–50 раз на одной и другой ноге и на обеих ногах одновременно.

Координационные упражнения

9. «Сложный танец»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1–2 – два шага левой ногой влево; на счет 3 – приставить к левой ноге

правую ногу так, чтобы вернуться в и.п.; на счет 4–5 – два шага правой ногой вправо; на счет 6 – приставить к правой ноге левую ногу так, чтобы вернуться в и.п. В исходном положении ноги должны всегда оставаться на ширине плеч, вместе их не сводить. Выполнять упражнение в течение 1 мин.

10. Движение спиной вперед по кругу в одну сторону, затем изменить направление в другую сторону. Выполнять упражнение в течение 1 мин.

11. И.п. – о.с., одна рука поднята вверх, другая остается внизу, пальцы собраны в кулаки. Выполнить разноименные вращения руками: правой рукой вперед, левой – назад, и наоборот. Выполнять в течение 1 мин.

12. Левой рукой чертить перед собой восьмерку, а правой ногой – круг на полу, и наоборот. Поменять руки. Можно чертить ногой квадрат, а рукой круг.

Д. Тесты [34]

Д.1. Шейный отдел позвоночника

1. Наклон головы вперед. В норме подбородок касается груди.

2. Наклон головы назад. В норме взгляд направляется точно вверх или немного назад.

3. Наклон головы в сторону. В норме верхний край одного уха находится над нижним краем другого.

Д.2. Плечевые суставы

1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев должны касаться лопаток.

2. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с внутренней стороны). Слегка отставить вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая рук от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. В норме линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

3. Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны ладонями вперед. В норме необходимо коснуться пальцами стены, не отклоняя туловища от вертикали.

4. Согнуть руку локтем вверх, а другую – локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. В норме необходимо коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же необходимо проделать, поменяв положение рук.

Д.3. Локтевой сустав

1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно быть продолжением плеча, составлять с ним прямую линию.

2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе под

90°. При вращении внутрь к себе кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу – тыльной поверхностью.

Д.4. Лучезапястный сустав

1. Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз – ладони должны быть прямыми. В норме тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, полностью выпрямив локти и пальцы. В норме предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

3. Положить ладони на стол пальцами вперед и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. В норме основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Д.5. Позвоночник

1. Встать прямо, ноги вместе, наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. В норме кончики пальцев должны коснуться пола.

2. Лежа на животе с закрепленными стопами (например, с помощью партнера), приподнять туловище за счет разгибания спины назад. В норме при поднимании туловища расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10–20 см.

3. Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

4. Сесть на стул лицом к спинке и упереться руками в колени разведенных ног. Не меняя положение таза и ног, повернуть голову и туловище как можно больше назад. В норме при повороте вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 м сзади.

Д.6. Тазобедренный сустав

1. Лежа на спине согнуть ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. В норме бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

2. Лежа на животе (подбородок касается пола) согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы.

3. Сидя, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90°.

4. В положении полулежа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была

перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным. В норме колено согнутой ноги должно почти касаться пола.

5. Сесть на стул, согнуть одну ногу положить ее стопой на колено другой. В норме голень согнутой ноги можно привести с помощью рук в горизонтальное положение.

Д.7. Коленный сустав

1. Сидя на полу максимально согнуть ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра.

2. Встать боком к зеркалу, ноги выпрямить. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра.

3. Сидя на жесткой поверхности максимально выпрямить ноги, прижимая их к полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, то у вас переразгиб в коленном суставе. Если вам не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом есть свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность в коленном суставе.

Д.8. Голеностопный сустав

1. Присесть, не отрывая носков и пяток от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью должен составлять 45–55°.

2. Встать лицом к спинке стула и опереться на нее руками. Отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Носки и колени направлены строго вперед. При нормальной подвижности угол между полом и ногой должен составлять 50–60°.

3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме необходимо касаться пола тыльной поверхностью стопы и голеностопным суставом. Носки при этом не должны быть обращены внутрь.

7.9. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными

В последние десятилетия все более возрастает роль животных в жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, уже давно замечены терапевтические эффекты от общения с ними.

Животные и внешне и внутренне участвуют в развитии ребенка. Они входят в жизнь человека очень рано, сначала – как образы животных. Игрушка в виде животного может играть роль объекта-посредника между ребенком и внешним миром. Такой посредник необходим ребенку, поскольку он еще недостаточно развит, чтобы быть автономным и самостоятельным.

Как отмечает специалист в области иппотерапии П. Матиас, чтобы ребенку расти и развиваться, ему нужно преодолеть связь с мамой, но это угрожает чувству безопасности и сдерживает инициативу и самостоятельность. Присутствие животного в жизни ребенка – в виде образов, в виде игрушки – дает ему ощущение безопасности, поскольку прикосновение к такому предмету помогает обрести уверенность в себе. Во всем мире, во всех культурах дети используют игрушки из мягкой материи, причем почти всегда эта игрушка – животное.

В дальнейшем в жизни ребенка появляются реальные животные – мышки, кролики, черепахи, птички. Их можно ласкать, трогать и одновременно получать важную информацию.

Животные подчиняются правилам, у них есть иерархия, и они учат детей представлениям о социальных правилах. Потом в нашу жизнь входят более сложные животные – кошки и собаки, а у тех, кто проживает в сельской местности, – домашние животные (куры, гуси, овцы, коровы, лошади и др.).

Общение с животными – это работа над отношениями, которые очень важны в психологии. Например, взаимодействуя с лошадью через поводья и прикосновение, ребенок устанавливает с ней множество разных отношений: физическое, эмоциональное, символическое (лошадь – символ силы, свободы). Поэтому дружба с ней может многому научить ребенка, дать ему возможность задуматься над главными темами, издавна волнующими человечество.

Занятия по адаптивной двигательной рекреации, построенные на деятельности, предусматривающей общение с животными, дают очень хороший результат, несут в себе огромный терапевтический потенциал. Поэтому при малейшей возможности следует дополнять рекреационную деятельность взаимодействием с животными.

Деятельность по управлению животными часто является содержанием (предметом) соревнований. Например, конный спорт, а также другие виды спорта, объединенные союзом «Российская лига кинологов» (ездовой спорт, зимнее и летнее двоеборье, гонки-буксировка на лыжах, санях, нартах и др.), были включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

Присутствует конный спорт и в программах современных Паралимпийских и Специальных олимпийских игр.

Наиболее известны и изучены взаимодействия инвалида с лошадью, которые реализуют в иппотерапии, лечебной верховой езде, конном спорте. О методах коррекции с помощью лошадей написано много книг[35], продолжаются научные исследования на эту тему (рис. 7.1). Хорошие результаты получены от использования взаимодействий лошади и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (особенно с последствиями ДЦП), интеллекта.

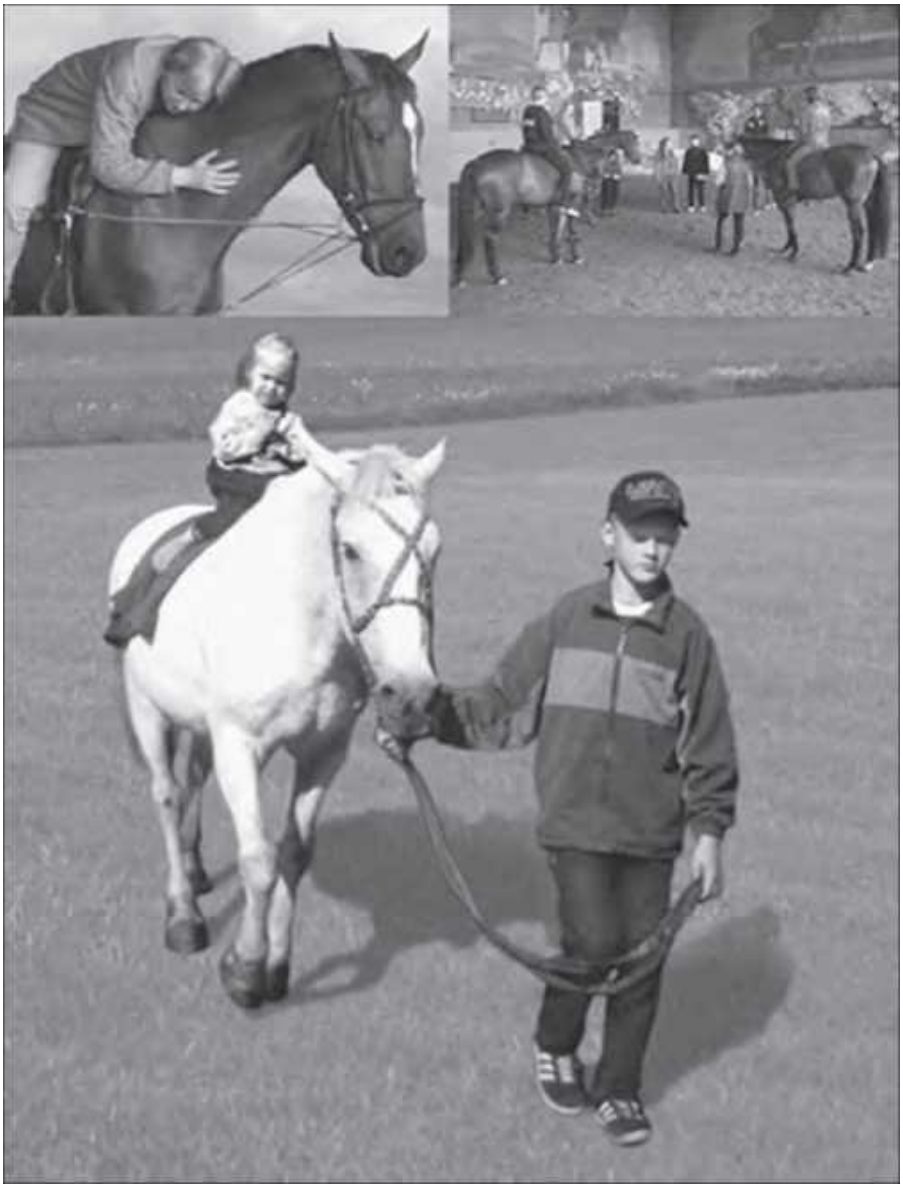

Рис. 7.1. Взаимодействие инвалида с лошадью

П. Гурвич отмечает, что общение с лошадьми оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние и поведение человека, имеющего ограниченные возможности здоровья. Радость человека, пересевшего из коляски на лошадь, чувство гордости, охватывающее его, когда он управляет большим и красивым животным, то, что теперь он может смотреть на окружающих не снизу вверх, а оказаться выше самого высокого из окружающих, возможность ощутить красоту и свободу движения наполняют его чувством собственного достоинства. Точка зрения

окружающих на инвалида тоже меняется. Родители, знакомые видят, что из зависящего от них ребенка он превращается в человека, который сам отвечает за лошадь и заботится о ней. Он становится самостоятельным.

Для людей с умственной отсталостью очень серьезно стоит вопрос социализации, интеграции в обществе, и тут одинаково важны и готовность общества принять таких людей, и возможность адаптации самих умственно отсталых к условиям современной жизни. Любому человеку на протяжении всей жизни приходится приспосабливаться к окружающим, находить с ними общий язык. Человеку с умственной отсталостью или психическими нарушениями этому трудно научиться.

Лошадь оказывается посредником между больным человеком и миром – взрослыми, родителями, даже необходимыми правилами поведения.

Психологически человеку с ограниченными возможностями проще строить эти отношения через «третье лицо», в данном случае – лошадь. Скажем, если ребенок не терпит прикосновения к себе, можно похлопать или погладить его лошадь, обратиться к ней, поговорить с ней. В свою очередь, инвалид, разговаривая с лошадью, часто говорит о том, чего не может сказать окружающим. Таким образом, лошадь «передает послания» инвалида и инструктора друг другу.

Одновременно у ребенка складываются личные отношения с лошадью. В симпатиях и антипатиях лошадь и инвалид могут находить общий язык. Оба нуждаются и в любви, и в ограничениях. Лошадь очень ясно дает понять взаимосвязь между поступком и ответной реакцией. Эмоционально не оценивая команду всадника, она отвечает на действие соответственно определенным правилам поведения. Например, если всадник хочет остановить идущую лошадь, он должен выполнить по порядку определенные действия: потянуть повод так, чтобы лошадь остановилась, а потом немного ослабить. Всадник может колотить лошадь, кричать на нее, гладить по шее, но это не приведет к выполнению команды. Все это является одним из важных уроков взаимоотношений, которые всадник потом переносит на отношения с людьми. И ценность конной терапии, в частности, заключается в перенесении навыков владения своим телом, общения со сверстниками, с животными, с инструктором и коноводами в ежедневную жизнь.

Как отмечает О.А. Сочеванова, конноспортивные игры повышают интерес ребят к занятиям верховой ездой и способствуют выработке у них необходимых для конника качеств: смелости, ловкости, выносливости, силы, находчивости,

инициативы, решительности, воли к победе. Кроме того, игры всесторонне развивают и укрепляют организм. Точное выполнение правил игры, стремление преодолеть все преграды и трудности, добиться победы дисциплинируют ребят, воспитывают у них чувство товарищества, повышают умение управлять лошадью.

Игры могут доставлять удовольствие, однако в программе верховой езды основная задача игры – повышение мотивации. Возможность всадников воспользоваться приобретенными в ходе программы физическими, интеллектуальными, а также социальными навыками выявляется в совместных действиях. Поскольку у каждого всадника свои индивидуальные трудности и возможности, то и мотивация участия в программе у каждого своя.

В игры можно включать упражнения для всех видов нарушений. Часто всаднику легче выполнять упражнения в игре, чем осознанно выполнять заданные упражнения. Боязливые всадники могут с радостью выполнить то упражнение, которое до этого они отказывались делать.

Развивающие игры могут помочь в достижении улучшений в следующих областях:

– самосознание, отношение с товарищами и социальные навыки;

– ориентация и пространственные отношения;

– умение воспринимать и выполнять команды;

– планирование и последовательное выполнение движений;

– овладение грубыми и точными движениями;

– различение символов (цифр, букв, рисунков).

Игры становятся кульминацией занятия, они не только помогают развлечься, но и должны способствовать достижению общей цели занятия. Например, если стоит цель – обучить останавливать лошадь, а затем – возобновлять движение, то можно использовать игру «Тише едешь – дальше будешь».

Если всаднику требуется дополнительная мотивация для обучения управлению лошадью посредством шейных поводьев, то хорошую помощь в этом окажет игра «Гонка за лидером» с огибанием стоек. Всаднику с высокой мотивацией и стремлением к освоению навыков верховой езды игра поможет расслабиться и отвлечься от сосредоточенной, осознанной работы.

Для всадников с нарушением интеллекта характерны не только различной степени нарушения коммуникативных навыков и обучаемости, но и заниженная самооценка, повышенная подверженность разочарованиям. Поэтому для таких людей

желательно выбирать игры, гарантирующие успех.

Во время рекреационных занятий рекомендуется применять следующие игры: «Равновесие с мешочком крупы», «Гонка за лидером», «Дорожные знаки», «Стойло», «Метание в цель», «Найди пару», «Эстафета», «Гонки со снаряжением», «Тише едешь – дальше будешь» и многие другие.

Таким образом, при взаимодействии с животными (лошадьми, собаками, птицами и др.) деятельность, направленная на управление их поведением, может и должна составлять современные программы по адаптивному физическому воспитанию, адаптивной двигательной рекреации, адаптивному спорту.

Представленный в табл. 7.1 план индивидуального занятия был разработан сотрудником РОО «Центр взаимной интеграции “Аккорд”» Е.В. Шармо для ребенка 6 лет, основной диагноз которого – ДЦП (спастическая дисплегия легкой степени тяжести), сопутствующий – нарушение зрения.

Цель комплекса – развитие пространственной ориентировки.

Общие задачи занятия:

1. Развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела.
2. Развитие устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата.
3. Коррекция нарушений осанки.
4. Формирование представления о приемах самоконтроля и саморегуляции поведения на занятиях лечебной верховой ездой.
5. Повышение физической активности органов и систем организма.

Таблица 7.1

Индивидуальный комплекс упражнений, применяемый на занятии лечебной верховой ездой

Задачи	Средства	Методические приемы обучения и воспитания
Подготовительная (вводная) часть занятия – 5 мин		
Подготовка лошади и инвентаря. Сообщить задачи занятия. Посадка ребенка на лошадь и подготовка к предстоящему занятию	Приветствие. Посадка. Пассивная езда в и.п. сидя лицом к лошади	1. Инструктор приветствует родителей и ребенка. Затем сопровождает ребенка до лошади, держа за руку. Ребенок узнает лошадь, приветствует ее и команду помощников. 2. При помощи инструктора ребенок садится на лошадь и выбирает удобное положение 3. Пассивная езда в и.п. сидя (комфортная) с целью подстройки к движению лошади, вчувствования в ритм движения (выработка двигательного тонического диалога по Клюверу)
Основная часть занятия – 20 мин		
Комплекс общеразвивающих упражнений на лошади		
«Часики»		
Развитие гибкости и подвижности шейного отдела позвоночника. Укрепление мышц шеи. Коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади. Развитие правильного дыхания и речи	Упражнение с речитативом. И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища, спина прямая. Наклоны головы вперед-назад, к плечам; повороты головы вправо-влево	Упражнение выполняют с речитативом: «Бьют часы на башне: тик-так, тик-так, тик-так (наклоны головы вперед-назад). Вот стенные поживей: тики-таки, тики-таки, тики-таки (наклоны головы к правому и левому плечу). А карманные спешат: тики-таки, тики-таки, тики-таки (повороты головы вправо-влево). Так! (закончить упражнение)» Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения

«Нарисуем солнышко»		
Развитие моторики рук и координации движений. Коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади	И.п. – сидя на лошади, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые движения кистями рук в разных направлениях	Необходимо следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнения
«Деревья качаются»		
Развитие мышц плечевого пояса, равновесия и координации движений. Коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх и покачать ими, как веточки качаются на ветру; 2 – вернуться в и.п.	Следить за осанкой ребенка
«Птичка машет крылышками»		
Развитие мышц плечевого пояса, равновесия и координации движений. Коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища. 1 – развести руки в стороны и помахать ими, как птичка машет крылышками; 2 – вернуться в и.п.	Следить за осанкой ребенка, спина должна быть прямая
«Поезд»		
Укрепление и развитие подвижности плечевых суставов. Развитие мышц плечевого пояса, равновесия и координации движений. Коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади	И.п. – сидя на лошади, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения в локтях вперед и назад	Выполняя упражнение, ребенок произносит: «Чух-чух-чух-чух», имитируя движение колес поезда. Следить за осанкой ребенка

«Самолет»		
Развитие подвижности в грудном отделе позвоночника. Укрепление мышц спины и формирование мышечного корсета. Развитие равновесия. и координации движений. Коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища, согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак. 1 – поднять и развести руки в стороны; 2 – поворот вправо; 3 – поворот влево; 4 – вернуться в и.п.	Выполняя упражнение, ребенок произносит: «У-у-у-у-у-у-у», имитируя гул мотора. Следить за осанкой ребенка
«Дотянись до ушек лошадки»		
Укрепление мышц спины и живота. Формирование мышечного корсета	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вперед к гриве лошади, вытянув руки и пытаясь дотянуться до ее ушек; 2–3 – удержаться в этом положении; 4 – вернуться в и.п.	Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения
«На лошадке я лежу»		
Укрепление мышц спины и живота, ягодичных мышц. Формирование мышечного корсета	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища. 1 – отвести руки назад, согнув их в локтях, и опереться на кисти; 2 – лечь на спину и расслабиться; 3–6 – сохранять это положение; 7–8 – вернуться в и.п.	Упражнение выполняют с помощью инструктора, который мягко поддерживает спину ребенка, помогая ему лечь на спину, а затем вернуться в исходное положение

Круговые движения стоп		
Укрепление и развитие подвижности в голеностопных суставах	Выполняет круговые движения правой и левой стопой	Следить за осанкой ребенка
Упражнение на развитие ориентировки в схеме собственного тела		
Развитие ориентировки в схеме собственного тела и концентрации внимания	По словесной команде вытянуть вперед правую (левую) руку. По словесной команде показать правой (левой) рукой вперед, влево (вправо), вверх, вниз. По словесной команде спрятать обе руки за спину. По словесной команде поднять руки над головой. По словесной команде спрятать руки под подмышки	Выполняя упражнение, ребенок комментирует свои действия. Например, подняв руки над головой, ребенок поясняет: «Я поднял руки над головой. На голове есть уши, нос, глаза» и т.д. Инструктор, задавая вопросы, помогает ребенку в комментариях
Упражнение на тренировку вестибулярного аппарата и развитие баланса равновесия		
Тренировка вестибулярного аппарата. Развитие баланса равновесия	Езда на лошади: лежа вперед, обняв лошадь; сидя задом наперед; сидя боком (в обе стороны); лежа на животе поперек лошади (в обе стороны)	Необходимо обеспечить надежную страховку ребенку
Заключительная часть занятия – 5 мин		

	«Волшебная шапочка»	
Развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики, баланса и равновесия. Обучение планированию действий, пространственной ориентировки, взаимодействию с людьми и лошадью, вниманию, запоминанию	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища. Ощупывание своей головы, головы лошади, головы инструктора. Надевание шапочки на свою голову, голову лошади, голову инструктора. Ответы на вопросы инструктора	*Описание игры.* У одного из помощников на голове шапочка. Инструктор просит ребенка проверить руками (себя, лошадь, помощников) и найти, у кого на голове шапочка. Затем другой помощник надевает себе шапочку. Инструктор говорит: «Шапочка волшебная умеет летать. К кому она теперь улетела?» Ребенок снова ищет руками, у кого шапочка. Игру повторяют 3 раза. Далее инструктор просит ребенка взять и надеть шапочку на себя, лошадку или одного из помощников. Игру повторяют 3 раза. В конце инструктор спрашивает у ребенка: «Кому ты надевала шапочку? Какой рукой надела шапочку на себя, на лошадку?» и т.д.
	Упражнение на дыхание и расслабление	
Снижение эмоциональной возбудимости, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания	И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища. 1–2 – сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх; 3–4 – медленно выдыхая, опустить руки вниз и расслабиться	Вдох делать медленно, пальцами тянуться в стороны, вверх. В положение руки вниз, потряхивание кистями
	Спешивание, кормление лошадки, прощание	

7.10. Сказкотерапия (песочная терапия) [36]

Специальный курс по адаптивной физической культуре «Игры на песке»

Спецкурс «Игры на песке» целесообразно проводить

концентрированно (в течение 10 дней), по сокращенному варианту (60–90 мин) или в форме секционных занятий.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, продумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Основные принципы игры с песком

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность.

2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр.

3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

Что нужно для игры с песком?

1. Водонепроницаемый деревянный ящик.

Если вы планируете занятия с детьми в малой группе (3–4 человека) или индивидуально, то размер ящика для игры должен быть 50 × 70 × 8 см. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, что позволяет охватывать его взглядом целиком. «Песочные терапевты» называют ящик с песком «подносом» – по бокам он может быть снабжен ручками для удобства транспортировки. Лучше, если поднос будет именно деревянным, это облегчит перенос песочного опыта в реальную деятельность. Для занятий с большими группами детей потребуется ящик большего размера. Внутреннюю поверхность подноса – дно и борта – окрашивают в синий и голубой цвета. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта – небо.

2. Чистый, просеянный песок (некоторые его даже прокаливают в духовом шкафу).

Песком заполняют меньшую часть ящика. Песок должен быть не слишком крупным и не слишком мелким. Для песочных игр лучше, если он будет влажным. Песок задает символическую линию горизонта.

3. «Коллекция» миниатюрных фигурок, высотой желательно не более 8 см. В набор игрушек входят:

– человеческие персонажи;

– здания (дома, школы, церкви, замки);

– животные (домашние, дикие, доисторические, морские и пр.);

– машины (сухопутные, водные, космические, боевые);

– растения (деревья, цветы, кусты, овощи и пр.);

– постройки (мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота);

– естественные предметы (ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.);

– символические предметы (источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценности и др.);

– сказочные герои (злые и добрые);

– религиозные предметы и сувениры;

– живая зелень;

– домашняя утварь, флаконы из-под духов, болтики;

– пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, пирамиды и др.).

Словом все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в вашей «коллекции». Дети обычно помогают дополнить оборудование для игры фигурками из «Киндер-сюрприза», деталями конструкторов и пр. Если же для занятий не хватит каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук

Перед вами песок. Естественное желание – погрузить в него руки, ощутить прохладу; пропустить его между пальцев, чувствуя при этом тепло своих рук. Приятные воспоминания охватили вас: детство, море, солнце, ощущение бесконечности Мира и ожидание Чуда. Чувства переполняют вас, и хочется поделиться ими. А рядом – ребенок. Он делает то же,

что и вы. Его маленькие ручки только что соприкоснулись с уникальностью мироздания, вечностью. Он стоит на пороге открытия. Сейчас вы вместе сделаете самые важные шаги по дороге познания. Игры помогут вам в этом.

Для активизации внимания ребенка в начале игры предлагают стихотворные «разминки». Например:

Начинаем наши игры!
Подвигайтесь-ка вперед!
До чего же вы, ребята,
Удивительный народ!
…
Как учит Фея Эльфов,
Чтобы вызвать их старание:
«Повесьте ваши ушки

На гвоздичек внимания!»
…
Раз вдохнули, два вдохнули…
Хлопнули в ладошки,
А теперь садимся рядом,
Как в земле картошки!
…
Чтобы злодея побеждать,
Мало просто много знать.
Надо быть активным,
Смелым, добрым, сильным.
А еще желательно
Делать все внимательно!

«Чувствительные ладошки»

Тактильная форма ощущений у человека – наиболее древняя. Это ощущения, которые мы получаем через кожу: горячее – холодное, сухое – мокрое, колючее – гладкое, мягкое – твердое и пр. Кинестетические ощущения возникают у нас, когда мы двигаемся.

Стиль поведения взрослого – доверительный, внимательное отношение к каждому ребенку, диалог с каждым, сниженный тон голоса, суггестивный характер высказываний. Позиция «отстраненного рассказчика», доброжелательного и мягкого помощника, исследователя создаваемого пространства. Необходимо создать такую ситуацию, в которой ребенок действует самостоятельно, может переносить и отыгрывать в игре с песком негативные эмоции, при этом взрослый может выступать разрушителем, используя фигурки и куклы. Взрослый – заинтересованное лицо, изучающее ситуацию, ищет выход наравне с ребенком. Взрослый убеждает, подбадривает, вселяет веру в себя, указывает на потенциальные возможности ребенка. Применимы суггестивные интонации. Поддерживает, подбадривает, высказывает свою заинтересованность, выражает уверенность в том, что у ребенка все получится.

Моделирование игр-сказок на песке

Этапы игры

1. Введение в игровую среду.
2. Знакомство с игрой и ее героями.
3. Моделирование конфликта, трудностей.
4. Выбор помощи.
5. Борьба и победа.
6. Утверждение победы.

7. Перспектива дальнейших приключений.

Средства

Установка на внимательное слушание и активное участие: присказки, потешки, обещание необыкновенных приключений и испытаний.

Прослушивание начала сказки, истории и строительство в песочнице игрового пространства (сказочной страны, замков, дворцов, морей, рек, лесов – в зависимости от сюжета игры), заселение его различными персонажами (сказочными героями, животными, буквами и пр.). Детям зачитывают продолжение истории, в котором происходит нечто, что разрушает созданный на песке мир (появляются силы зла, разрушения: драконы, чудовища, ураган и т. п.).

Обращение к детям за помощью: что будет с жителями страны? Как можно помочь? Только ты (вы), с таким добрым сердцем, сможешь помочь жителям этой страны.

Можно облачаться в сказочные одежды и знакомиться с помощниками. Дети отыгрывают ситуацию борьбы со злом. Здесь они мудрецы и рыцари, феи и волшебники. Каждый выступает под маской наиболее близкого ему персонажа. Далее происходит восстановление, реконструкция, преобразование песочной страны. Именно сейчас дети выступают Творцами: восстанавливают мир в соответствии со своими желаниями и приобретенными знаниями и навыками. Строят так, чтобы в новой стране всем было удобно. Усиливается успешный опыт – детям благодарны все сказочные существа.

Спонтанное продолжение игры, в которой происходит празднование победы. Рассказ о последующих играх, приключениях, восхищение ребенком, благодарность за выдумку, доброту. Взрослый спрашивает об эмоциональном состоянии детей, мыслях и чувствах, которые возникли в процессе игры, что им понравилось, что они будут делать, если вдруг опять попадут в похожую ситуацию. Взрослый пытается заинтриговать ребенка.

Тактильно-кинестетические ощущения помогают нам узнать, насколько удобно мы сидим, лежим, стоим, комфортно ли нам при движении. Они напрямую связаны с мыслительными операциями, с их помощью дети учатся познавать мир. Поэтому игровые занятия начинают с развития именно этого вида чувствительности.

«Отпечатки наших рук»

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться

к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?»

Теперь, когда ребенок получил образец проговаривания Ваших ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует. Чем младше ребенок, тем короче будет его рассказ и тем чаще нужно повторять эту игру. Не беда, если в начале игры ребенок в точности воспроизводит ваши слова, передавая свои ощущения. Постепенно, накапливая свой чувственный опыт, он научится передавать свои ощущения и другими словами. Не исключено, что ваши и его ощущения будут не совпадать. Постарайтесь не навязывать ему своего мнения.

Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх: «Я перевернул руки, и мои ощущения изменились.

Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты? Мне не очень удобно держать так руки. А тебе?» Если у ребенка похожие ощущения, можно обсудить, что лучше сделать, чтобы их изменить. Например, можно подвигать руками:

– «поскользить» ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);

– выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

– «пройтись» ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

– создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождинки, травинки, дерево, ежик и пр.);

– «пройтись» по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой руки, после – одновременно: сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим и, наконец – мизинчиком. Далее можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе фантазировать: кому они могут принадлежать?

– «поиграть» по поверхности песка, как на клавиатуре. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Эти незатейливые упражнения на самом деле обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное – ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

«Что спрятано в песке?»

Взрослый и ребенок вместе погружают в сухой песок кисти рук и начинают ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф. Задача – полностью освободить руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки. Чтобы усложнить задачу, это упражнение можно проделать с влажным песком.

Всем известна пляжная игра *«Мина».* Рука одного играющего превращается в «мину». Она может находиться в песке в любом положении. Задача другого играющего – «сапера» – откопать «мину», не дотрагиваясь до нее. «Сапер» может действовать руками, дуть на «мину», помогать себе тонкими палочками. Взрослый вместо руки может закопать любую игрушку (важно, чтобы ребенок не знал, какую именно). В процессе раскопок по открывающимся частям предмета ребенок пытается догадаться, что же было закопано. Можно закапывать не один, а несколько предметов или игрушек, и на ощупь узнавать: что или кто это?

Любую из игр можно предлагать ребенку в виде *сказки.* Например: «В одной сказочной стране жила прекрасная Принцесса. Она была доброй и умной. Но этого мало. Она обладала даром всех вокруг делать добрыми и умными. Поэтому все жители этой страны чувствовали себя счастливыми. Это было не по вкусу Дракону, жившему по соседству. Задумал он похитить Принцессу и отнять у нее бесценный дар. Так и случилось… Чтобы Принцесса никогда не смогла дарить радость людям, Дракон заколдовал ее в невиданное существо и заточил в подземном замке. Тот, кто придет спасать Принцессу, своим прикосновением погубит ее, и она навеки останется заколдованной. Можешь ли ты помочь Принцессе и жителям этой сказочной страны? Попробуй!..»

Многие в детстве делали ***«секретики».*** Каждый из нас

наверняка до сих пор чувствует в руке и видит образ своих стеклышек, фантиков, блестков, цветочков и пр. Однако «засекречивать» можно не только это, но и буквы, цифры, геометрические фигуры. Предлагаемые ниже сказочные задания в форме стихотворных загадок сочинил студент-психолог Института специальной педагогики и психологии Алексей Густышкин. Отгадка закопана в песок. Ребенок проверяет себя, откапывая разгадку или «пишет» отгадку, вылепливая песочные буквы.

Если отгадал загадку,
Вслух сказать не торопись.
Ты, используя разгадку,
За задание берись.
Кто колдует, заклинает,
В ступе по ночам летает?
У избы на курьих ножках
Кто хозяйка?

(Бабка-Ёжка)

…

Спрятал кто иглу в яйце,
А яйцо хранит в ларце?
Кто всех злее и тощей?
Кто не верит всем?

(Кощей)

Отгадал, не называй.
Вылепи (выкопай) и прочитай.

…

Леший Ёжке к дню рожденья
Сочинил стихотворенье.
В нем желал он счастья ей,
Быть мудрее и (добрей).
Что за слово Леший здесь не написал?
Вылепи из песка, если отгадал.

…

На розовом облачке феи
Кружились и песенки пели,
Даря вновь и вновь Всем мир и (любовь).
И, радуясь, дальше летели.
Очень важный дар от фей
Вслух не прочитался.

Полученный опыт успешного взаимодействия с песком создает базу для более органичного усвоения ребенком учебного материала. Используя разнообразные формы занятий, можно достичь оптимального объема двигательной активности детей и подростков в зависимости от возраста, пола и характера заболевания. Добиться наиболее полного вовлечения школьников СМГ в систематические занятия можно с участием волонтеров из учащихся старших классов, родителей, педагогов, студентов-практикантов.

7.11. Йога (основные элементы йоги – асаны)

Система «Йога в повседневной жизни» состоит из нескольких разделов:

1. Дыхание: его значение и тренировка, в ходе которой человек совершенствует правильное физиологическое и йоговское дыхание. На дыхании делают акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями.

2. Упражнения для шейного отдела позвоночника и рук: укрепляют ослабленные мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам.

3. Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника: влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины и таза.

4. Упражнения для мышц спины и ног: улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы; оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.

5. Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника: улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабленные мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.

Дыхание и его значение, тренировка дыхания

Дыхание – основной биологический процесс, без которого нельзя существовать. Это одна из самых важных функций человеческого организма и основное свойство всего живого, дыхание у родившегося человека – одно из первых проявлений жизни. Человек без воды и пищи может выдержать несколько дней, а во время сознательной голодовки без пищи даже несколько недель, но без кислорода, без дыхания погибнет через несколько минут. Так как большинство людей дышит автоматически и бессознательно, дыхание часто бывает поверхностным, мы не используем при этом всех возможностей опорных, эластических, двигательных, мышечных и нервных тканей для улучшения вентиляции. При сознательно контролируемом дыхании, при дыхательных упражнениях, по крайней мере, во время их выполнения улучшаются вентиляция и метаболические процессы (процессы обмена веществ). Сознательно регулируя дыхание, мы поможем работе сердца и облегчим ее, чем до определенной степени можем улучшить свое психическое состояние и работоспособность. Привыкнув управлять дыханием и сознательно координировать его с упражнениями, мы будем легче управлять дыханием также во время работы, отдыха и различной деятельности в течение дня. Последующие упражнения в координации с дыханием рекомендуются как профилактика некоторых заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, а также при болях в области позвоночника.

Тренировкой сознательно регулируемого дыхания лучше всего заниматься вечером, лежа, когда мы хотим привести свой организм в состояние покоя. Но также и утром, перед началом трудового дня. Можно заниматься ею во время работы, если чувствуется усталость. Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении: при вдохе сначала расширить брюшную и грудную части грудной клетки вплоть до части под ключицами. Лучше всего считать до 3: брюшная полость и грудобрюшная преграда – 1, грудная полость – 2, ключичная – 3. При выдохе, считая до 6, втягиваем брюшную, грудную и ключичную части грудной клетки – постепенно, плавно, выдох в два раза продолжительнее, чем вдох.

Дыхание и упражнения в режиме дня

Дыхательные упражнения нужно начинать очень рано – сосредоточившись еще в постели. При вдохе укрепите и включите (напрягите) все мышцы, при выдохе все тело расслабьте –

сознательная релаксация. Таким образом улучшается кровоснабжение всех мышц, что способствует вымыванию из организма продуктов распада, вызывающих усталость и слабость.

Упражнения необходимо согласовать с дыханием: при вдохе выполнять эксцентрические движения – расширение грудной клетки, при выдохе выполнять концентрические движения – сжимание грудной клетки. Например, наклоны вперед, приседания с наклоном вперед, наклоны вперед головы:

– сед прямой, при вдохе отвести голову назад, при выдохе наклонить вперед;

– стойка на коленях, сед на пятках, при вдохе отвести голову назад, при выдохе наклонить вперед и расслабить мышцы – общая релаксация.

Дыхание следует регулировать так, чтобы выдох был в два раза продолжительнее вдоха; движения грудной клетки должны сливаться в одно целое.

По дороге на работу, во время прогулки полезно при вдохе делать 2–4 шага, при выдохе – 4–8 шагов.

Почувствовав на работе усталость, следует сосредоточить внимание на сознательно регулируемом дыхании, выдох продлить, так же следует поступать при волнении.

Перед сном полезно успокоиться. Спокойное, сознательно управляемое дыхание – одна из предпосылок крепкого сна.

Упражнения для шейного отдела позвоночника и рук

И.п. – сед на коврике; корпус прямой, ноги прямые, расслабленные, руки свободно лежат на коленях. Позу удерживать туловищной мускулатурой, умеренным укреплением мышц таза без напряжения и судороги в мышцах бедра. Каждое упражнение повторить 5-10 раз.

1. Расслабление шеи.

Опора ладонями сзади сразу за телом, пальцы направлены назад, сосредоточиться: при выдохе расслабленно опускать голову на грудь, пока подбородок не коснется груди. При вдохе медленно и свободно отвести голову назад. При выдохе наклонять голову к левому плечу, пока ухо не приблизится к нему как можно плотнее. Плечо не поднимать. При вдохе медленно поднимать голову, а затем, выполняя выдох, опустить ее на правое плечо, не поворачивая головы. Повторять в ритме дыхания. При вдохе выполнять круговое движение головой через плечо назад без всякого напряжения. При выдохе выполнять круговое движение головой через другое плечо.

2. Наклоны позвоночника в стороны.

Сомкнуть руки в замок за затылком. Согнутые локти отвести

как можно дальше в стороны и назад. Чувствовать, как расширяются грудные и межреберные мышцы, снимается напряжение в позвоночнике. При выдохе как можно больше наклониться влево, движение начинается в шейном отделе позвоночника. Не поклоняться вперед, не поднимать бедро. При вдохе возвратиться в позу сед. Повторить в другую сторону.

3. Перекрещивание рук над головой.

Руки в стороны, ладони обращены вниз. При вдохе поднять руки и скрестить их над головой, потянуться вверх. При выдохе – руки в стороны, расслабиться.

4. Повороты туловища поочередно направо и налево.

При вдохе опереться ладонями за телом, пальцы обращены назад. При выдохе повернуть прямой корпус влево, подбородок направлен к плечу, взгляд – через левое плечо назад. При вдохе возвратиться в и.п.

5. Упражнения для пальцев рук.

Руки вперед, ладони обращены вниз. Пальцы расставить веером, напрягая их как можно сильнее. Кисти сжать в кулаки, большими пальцами к ладоням:

– поочередно опускать и поднимать запястья при вдохе и выдохе;

– поочередно кружить запястьями внутрь и наоборот;

– поочередно поворачивать запястья и руки внутрь и наружу;

– поочередно кружить запястьями со сжатыми в кулаки кистями (большой палец внутри) в обоих направлениях. При этом сознательно и свободно дышать.

6. Сгибание рук.

Руки вперед, ладони обращены вверх, внимание сосредоточить на сознательно регулируемом дыхании. При вдохе согнуть руки в локтях так, чтобы кончики пальцев коснулись плеч. При выдохе возвратиться в положение руки вперед.

7. Сгибание рук из положения руки в стороны.

При вдохе развести руки в стороны и прижимать лопатки к позвоночнику. При выдохе согнуть руки в локтях и пальцами стукнуть по плечам. При вдохе поднять руки, ладони обращены внутрь, вытягивать корпус как можно выше. При выдохе снова положить кончики пальцев на плечи.

8. Круговые движения плечами.

Руки в стороны, кончики пальцев на плечах. При вдохе локтями описывать вперед и вверх как можно большие круги; при выдохе – назад и вниз, а затем – в обратном направлении.

Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Упражнения следует выполнить по 10 раз, каждый раз в обе стороны, правой или левой рукой (ногой). При этом нельзя забывать о регулярном дыхании, сознательно управляемом, согласованно с движениями.

1. *«Тянуть канат»*

При вдохе поднять правую руку вверх, сжать кисть в кулак, большой палец внутри. При выдохе тянуть вниз поднятую вперед руку, как если бы мы хотели с помощью каната стянуть тяжесть. Все мышцы напряжены.

2. *«Мельница»*

Вытянуть руки вперед и переплести пальцы. При выдохе наклониться вперед с прямой спиной. Подбородок выдвигать вперед, взгляд все время устремлен вперед, в одну точку. При вдохе делать круговые движения туловищем в стороны и назад. При выдохе выполнять круговые движения в противоположную сторону и вперед.

3. «*Гребля»*

При вдохе сжать кулаки и тянуть их над полом назад. Одновременно наклониться назад, спина совершенно прямая. Выполнять движение до поднятия рук вверх. При выдохе в положении руки впереди плавно переходить к глубокому наклону вперед до тех пор, пока ладони не окажутся на уровне стоп. При вдохе тянуть руки вдоль ног. То же движение выполнять в противоположную сторону при вдохе и выдохе, как при гребле веслами.

4. *«Половинный мотылек»*

Согнуть левую ногу в колене, развернуть его наружу, щиколотку положить на правое бедро к тазу. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги. Левой рукой поочередно слегка прижимать левое колено к коврику, уменьшая нажим. Движение не должно вызывать боль. То же самое выполнить правой ногой.

5. Подтягивание колена к туловищу.

Правую ногу приподнять над ковриком, пальцы рук переплести под коленом. Корпус держать прямо. При выдохе согнуть правую ногу и подтягивать бедро к туловищу, пока нос не коснется колена. При вдохе ногу возвратить в и.п. плавным движением над полом.

6. Упражнение для пальцев ног.

При вдохе тянуть пальцы ног со ступнями по направлению к туловищу и растягивать их как можно больше веером. При выдохе поджать пальцы к ступням и сжимать их как можно сильнее.

7. Круговые движения щиколотками.

Выполнять круговые движения ступнями влево и вправо, сначала в положении ноги вместе, затем – раздвинув сначала

внутрь, затем наружу, и в обратном порядке.

8. Повороты щиколоток.

Левое колено согнуть, развернуть наружу, голень положить на правое бедро и держать левой рукой. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги и вращать ступню как можно с большим размахом.

Упражнения для мышц спины и ног

Каждое упражнение необходимо повторить 5-10 раз.

1. *«Кошка»*

И.п. – сед на пятках, спина прямая, ладони свободно лежат на коленях. При вдохе вытянуть руки вперед и перейти в положение присед с прямым корпусом, не помогая себе ни рывком, ни наклоном вперед. При выдохе медленно наклониться вперед, опереться ладонями о коврик под плечами, согнуться в спине, голову вертикально опустить вниз. При вдохе прогнуть спину, отвести голову назад, расслабить мышцы брюшного пресса. Эти два движения следует плавно повторять, координируя с дыханием.

2. Подтягивание колена к голове.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. При вдохе поднять правую ногу, согнуть ее в колене. При выдохе обеими руками подтянуть колено к туловищу и вместе с тем поднять голову так, чтобы носом или лбом коснуться колена. При вдохе положить голову на коврик, при выдохе – ногу.

3. «*Велосипед»*

Лежа на спине поднять правую ногу и медленно описывать круг, как на велосипеде, затем переменить ногу и, наконец, поднять обе ноги. При вдохе поднять ноги вверх и вперед. При выдохе согнутое колено как можно ближе подтягивать к грудной клетке. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы мышцы шеи, лица и туловища не были напряжены.

4. *«Лодка»*

Лежа на спине, руки вперед, приподнять ноги и верхнюю часть корпуса. При вдохе найти равновесие в позе и медленно покачиваться вперед и назад. При выдохе возвратиться в и.п.

5. *«Мотылек»*

И.п. – сед, колени согнуты, развернуты наружу. Соединить ступни и подтянуть пятки как можно ближе к паху. Руками слегка прижимать колени к коврику. При вдохе – колени выше, спина прямая, напряжена. При выдохе руками слегка прижать колени к коврику, расслабиться.

6. *«Жаба»*

И.п. – присед, ноги широко расставить, пятки от пола не

отрывать, руки соединены и вытянуты вперед. При вдохе притянуть соединенные руки к грудной клетке, локтями отводя колени в стороны, выпрямляя спину, отклонить назад голову, взгляд устремлен вверх. При выдохе сгорбить спину, коленями сжимать локти, опустить вертикально голову, как следует потянуться за соединенными и вытянутыми вперед руками.

7. Выпрямление из положения присед.

И.п. – присед, ноги расставлены, руки подложены под ступни ладонями вверх. При вдохе распрямить спину, отвести голову назад. При выдохе разогнуть колени, сохраняя положение, глубокий наклон, голова свободно свисает между руками, ладони под ступнями.

8. *«Воронья походка»*

И.п. – присед на цыпочках, руки на коленях, корпус прямой. В этой позе обходить вокруг своего места, как можно ниже прижимая колени руками.

9. *«Колыбель на спине»*

При вдохе качнуться назад, как при выполнении кувырка назад. При выдохе возвратиться в положение присед, опора всей ступней.

Упражнения, направленные на укрепление позвоночника

1. *«Заяц»*

И.п. – сед на пятках, корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено. При вдохе поднять руки, при выдохе медленно наклоняться вперед, пока лоб и предплечья не коснутся коврика. Сидеть на пятках. Оставаться в этой позе, управляя дыханием и постепенно расслабляя все части тела. Повторить упражнение 10 раз.

2. Выпрямление позвоночника.

И.п. – сед на коврике с прямыми ногами. Перейти в положение сед на левом боку с опорой левой ладонью о коврик. Тяжесть тела – на левой руке и ноге. Сосредоточиться. При вдохе отвести в сторону правую ногу и взяться рукой за ее большой палец. Сохранять позу, задержав дыхание, пока это приятно. При выдохе медленно опустить ногу, перейти к седу на правом боку и упражнение повторить. Дышать спокойно, продолжительность сохранения позы тренировать постепенно. Повторить упражнение 3–5 раз.

3. *«Приветствие земле»*

И.п. – сед, ноги вместе, корпус прямой, ладони лежат за телом. При вдохе вытянуть руки вперед, поясницу поднять как можно выше. При выдохе медленно переходить к наклону назад; над ковриком начать поворачиваться вправо, согнув локти,

ладонями и головой касаясь пола. Ягодицы – на полу так, чтобы позвоночник как можно больше был повернут во всю длину, от таза до шеи. При вдохе возвратиться в положение сед. При выдохе выполнить упражнение в другую сторону.

4. *«Поза всадника»*

И.п. – сед, спина прямая. При выдохе подтянуть согнутые колени к груди, руки вперед. При вдохе наклонить туловище назад, высоко поднять ноги над ковриком. Следить за равновесием. Повторить упражнение 3–5 раз.

5. Поднимание туловища.

И.п. – лежа на животе, предплечья соединены под плечами, мышцы шеи расслаблены. При вдохе отвести голову назад, приподнять туловище, позвоночник ровный. При выдохе принять и.п.

6. *«Тигр»*

Из исходного положения сед на пятках перейти при вдохе с вытянутыми вперед руками в присед. Спина прямая. При выдохе медленно наклониться, ладонями опереться о коврик, сгорбить спину, согнуть правую ногу в колене и, свесив голову, коснуться носом колена. Живот втянуть. При вдохе отвести голову назад, посмотреть вверх, правая нога – назад. То же – другой ногой. Повторить упражнение в обе стороны 3–5 раз.

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите основные эффекты, возникающие при спользовании дыхательной гимнастики.
2. Расскажите об особенностях трехфазного дыхания.
3. В чем основная отличительная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой?
4. Дайте характеристику восьми упражнений Стрельниковой.
5. Массаж девяти биологически активных зон по методу Уманской. Приведите пример самомассажа 3–4 зон.
6. Приведите наиболее известные методы гимнастики для глаз.
7. Расскажите о методике Бейтса и Демирчоглян.
8. В чем особенности гимнастики для глаз Сомова?
9. В чем состоят основы антистрессовой пластической гимнастики?
10. Антистрессовая пластическая гимнастика в системе школьного физического воспитания.
11. Расскажите об основных элементах антистрессовой пластической гимнастики.
12. В чем суть двигательной пластики Слядневой?

13. Опишите упражнения типа «волн»: «парящая шаль», «поющая струна», «зигзаг», «хвост дракона», «перекати поле».

14. Особенности танцевально-экспрессивного тренинга.

15. В чем суть спонтанного, неструктурированного танца, кругового группового танца?

16. Расскажите о том, что из себя представляют: кинестетическая эмпатия, движения с прикосновениями, невербальные ритуалы, работа с «мышечным панцирем».

17. Главные особенности формокоррекционной ритмопластики (программа «Отражение»).

18. Кратко опишите содержание модулей программы «Отражение».

19. Работа с глиной как важнейший компонент программы «Отражение».

20. Программа по адаптивной физической культуре О.Э. Аксеновой и М.Ю. Городновой, разработанная на основе принципов системы М. Норбекова. Краткая характеристика.

21. Опишите содержание 2–3 технических медитаций.

22. Приведите 2–3 примера ассоциативных медитаций.

23. Какие упражнения из программы О.Э. Аксеновой и М.Ю. Городновой на развитие подвижности суставов и повышения эластичности мышц вам известны?

24. Как провести тестирование подвижности суставов по методике О.А. Ивановой? Приведите примеры тестов.

25. Расскажите о возможностях физической активности, основанной на взаимодействии человека с животными.

26. Как классифицируются виды физической активности человека с использованием лошади?

27. В чем отличительные особенности сказкотерапии (песочной терапии)?

28. Возможности йоги в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Глава 8
Национальные спортивные и оздоровительные технологии

Национальные спортивные и оздоровительные технологии, игры и забавы коренных народов России – неотъемлемая часть жизни, культуры и истории страны. В них нашли отражение социальные взаимоотношения людей, особенности нравов, быта, традиций. Длительный опыт применения национальных подвижных игр гарантирует целесообразность их использования практически во всех видах физической культуры: как средства физического воспитания, спорта, оздоровления, отдыха и развлечения, экстремального и креативного направлений двигательных проявлений обычных людей и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Прикосновение к истории и культуре народа с помощью двигательной активности позволяет воспитать чувство любви к Родине, патриотизма, уважения к согражданам. Поэтому национальные виды спорта, игры, забавы, оздоровительные технологии оказывают не только оздоровительное воздействие на организм человека, но и становятся хорошим средством воспитания личности занимающихся.

8.1. Русская национальная игра «Лапта»

История применения игры в лапту в физическом воспитании детей и подростков насчитывает многие столетия. Лапта – эффективное средство развития и совершенствования ловкости, быстроты, силы, выносливости, меткости, определенных двигательных навыков (бега, прыжков, приседаний, кувырков, быстрого перемещения, остановки и изменения направления и др.), важных психологических качеств (смелости и решительности), внимательности, инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, взаимовыручки и др.

Русский писатель Александр Куприн, поклонник лапты, пишет: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту народную русскую игру не только как

механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: “своего выручай”».

Русская лапта – двухсторонняя командная игра, которую проводят на прямоугольной площадке, размером 40–55 м в длину и 25–40 м в ширину. Игровую площадку размечают хорошо видимыми линиями. Ширина линий разметки 8 см. Линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки, называются боковыми линиями, линии вдоль коротких сторон – линиями дома и линиями кона.

Площадка должна быть окружена свободной зоной: за линией дома – не менее 5 м, за боковыми линиями – 5-10 м, за линией кона – не менее 20 м. В 10 м от линии дома проводят контрольную линию, образующую штрафную зону, в которую мяч не может попадать после удара (при попадании мяча в эту зону удар считается недействительным).

Кроме того, перед линией дома выделяют площадку нападающего (ширина – 3 м), в центре, на расстоянии 50 см от линии дома, чертят круг подачи диаметром 50 см; площадка очередности – для ожидания игроками своей очереди удара по мячу; пригород – место, откуда игроки, выполнившие удар по мячу, совершают перебежки.

Бита, которой наносят удар по мячу (обычно теннисному мячу, длина окружности которого равна 20 см, а вес – 60 г), должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см, диаметром 5 см. Диаметр рукоятки биты не менее 3 см.

Цель одной команды – сделать как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Задача другой команды – не дать сопернику сделать перебежки, ее игроки должны осалить (попасть в туловище, ноги или руки) противника мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливание (ответное осаливание).

Таким образом, для нападающей команды действует принцип «бей точнее, беги быстрее», а для защищающейся – «лови быстрее, бросай (осаливай) точнее».

Игра состоит из двух таймов по 30 мин каждый с одним перерывом между ними (5 мин).

Игрок, поймавший мяч («свечу»), приносит своей команде 1 очко, а игрок, совершивший полную перебежку, оставшись при этом не осаленным или успев пересечь линию дома до осаливания другого игрока своей команды, получает 2 очка.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

8.2. Хоккей на полу

Хоккей на полу – командная игра, отличающаяся от хоккея на льду отсутствием льда и другой экипировкой.

Экипировка

Хоккейный шлем. Важнейший элемент защитного снаряжения игрока – хоккейный шлем, который должен обеспечивать максимальную защиту наиболее ответственных участков головы. Шлем удерживается на голове при помощи ремня, застегиваемого под подбородком.

Клюшки. Применяют два вида клюшек. Все игроки за исключением вратаря играют клюшками, которые представляют собой прямые палки, с закругленными пластмассовыми наконечниками для лучшего скольжения по полу. Вратарь играет обыкновенной вратарской клюшкой.

Шайбы. Используют шайбы в виде бублика, изготовленного из войлока.

Ворота. Хоккейные ворота представляют собой металлическую рамку с сеткой. Размеры ворот: 1,08 Х 1,2 м. Для отработки бросков по воротам можно применять ворота большего размера, в зависимости от способности учеников.

Методические советы:

– обсудите с учениками одежду для игры в хоккей;

– укажите на достоинства и недостатки различной одежды для игры.

Подготовительные упражнения

1. Броски по воротам.

Первая группа игроков стоит в ряд напротив ворот, второй ряд игроков – вдоль борта. Игроки первой группы по очереди движутся в сторону ворот. Первый игрок передает шайбу первому игроку другой группы и устремляет бросок в угол ворот.

2. Броски на точность.

Броски в цель на точность обеспечивают успех в реальной игре. Следует постепенно переходить от бросков по близко расположенным и широким целям к броскам по далеко расположенным и узким целям. Для прицельных бросков по воротам можно использовать окрашенные пакеты из-под молока, подвешиваемые к верхней штанге ворот.

3. Передача мяча на точность.

Хоккеисты передают шайбу друг другу между метками. Передачи необходимо выполнять плавно и медленно. По мере развития навыков игроки отходят дальше друг от друга; сила и скорость передач увеличиваются.

4. Упражнения в круге.

Игроки располагаются по кругу. Владеющий шайбой игрок передает ее другому игроку, затем обегает круг игроков и занимает свободное место.

5. Упражнение на передачу.

Отрабатывается точность передач и усилие, необходимое для передачи шайбы на определенное расстояние. Два игрока становятся лицом друг к другу на расстоянии не менее 3 м, третий игрок – между ними, широко раздвинув ноги. Два крайних игрока передают шайбу друг другу между ногами третьего игрока. Сложность упражнения вырастает с увеличением расстояния между игроками.

Правила игры

Игроки. Команда на игровой площадке должна состоять из шести игроков: вратарь, два защитника и трое нападающих.

Вратарь должен находиться на площадке на протяжении всей игры, за исключением последних 2 мин (дополнительное время игры до победы), когда он может быть заменен на дополнительного нападающего.

Каждый игрок должен быть одет в форму отличительной командной расцветки и иметь индивидуальный номер.

Чередование смен. Команды должны состоять из 11 игроков. В команде может быть больше игроков, но их будут рассматривать в качестве запасных.

Во время игры могут проводиться замены как вне четных смен, так и в четных, но не в обеих сразу. Каждый раз необходимо заменять различных игроков смены.

Игровое время и замены. Игра состоит из трех периодов по 9 мин и минутного перерыва для отдыха между периодами. За 3 мин до окончания последнего периода время должно приостанавливаться, если оба тренера не отказались от этого перед игрой. Во время игры может быть предоставлен один тайм-аут.

Команды меняются сторонами после каждого периода, если до игры оба тренера решат это сделать.

Время игры должно быть игровым временем, но когда назначают штраф, часы останавливают до момента возобновления игры. По решению судьи часы могут останавливаться на время замены, тайм-аута и в других

ситуациях.

В хоккей на полу можно играть смешанными командами во время урока физической культуры. Правила и время игры можно варьировать – в нее могут играть все желающие.

8.3. Радиальный баскетбол (питербаскет)

Правила игры

Радиальный баскетбол (питербаскет) – новая спортивная командная игра, напоминающая современный баскетбол и отличающаяся тем, что в ней участвуют по три игрока каждой команды, а сама игра происходит на площадке в виде круга с тремя концентрическими разметками, в центре которого расположена стойка. На стойке закреплены три стандартных прозрачных щита с кольцами, установленные в виде равностороннего треугольника (рис. 8.1). В закрытых помещениях (например, спортивных залах) крепеж щитов осуществляют специальным устройством к потолочным перекрытиям.

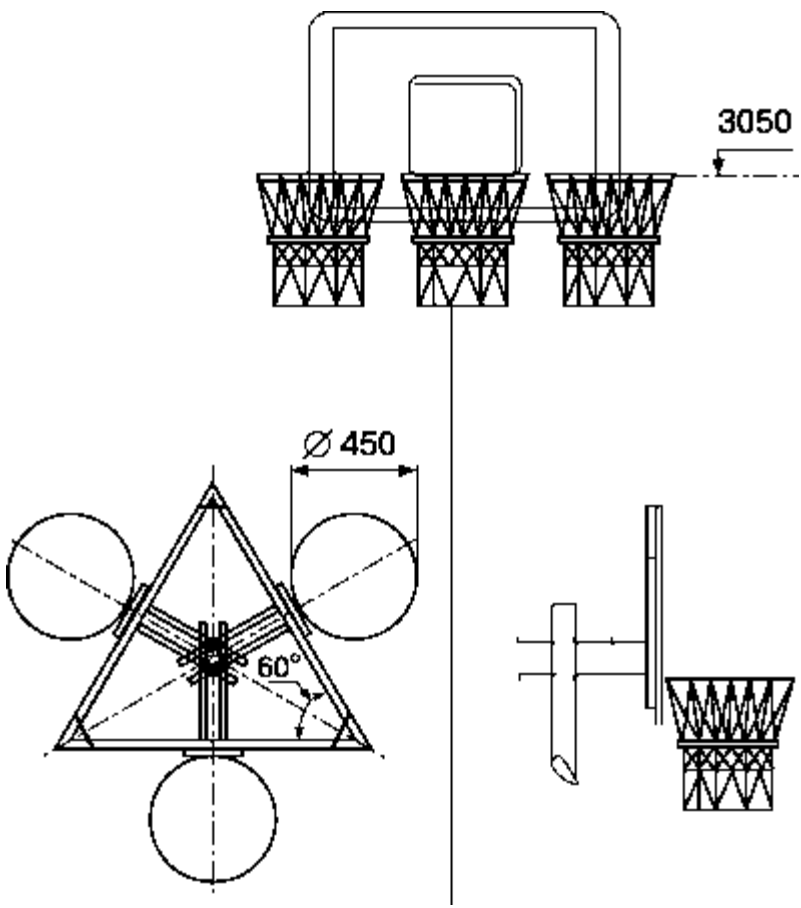

Рис. 8.1. Схема щита с кольцами для игры в радиальный баскетбол (питербаскет)

Суть игры

Игроки двух соревнующихся команд, ведя мяч правой и левой рукой попеременно и отдавая пасы друг другу, стремятся забросить руками мяч в одну из трех корзин (металлические кольца с сеткой, зафиксированные на трех щитах на высоте 3,05 м). При этом игроки не должны совершать «пробежек» (более двух шагов) и не могут брать мяч двумя руками более двух раз (рис. 8.2).

Питербаскет рассчитан для игры преимущественно на открытых площадках на твердой ровной поверхности – гаревой или другой (асфальтной, цементной) – с последующим специальным дополнительным спортивным покрытием: «внепогодник», синтетическая защита, рулонная и др.

Итак, площадка имеет круговую концентрическую разметку и подразделена на три основные зоны (рис. 8.3):

I. Зона трех секунд ($R_1 = 3$ м).

II. Зона двух очков ($R_2 = 6$ м), с отметкой линии персонального броска (5,8 м).

III. Зона трех очков ($R_3 = 9$ м).

Рис. 8.2. Игра в радиальный баскетбол (питербаскет)

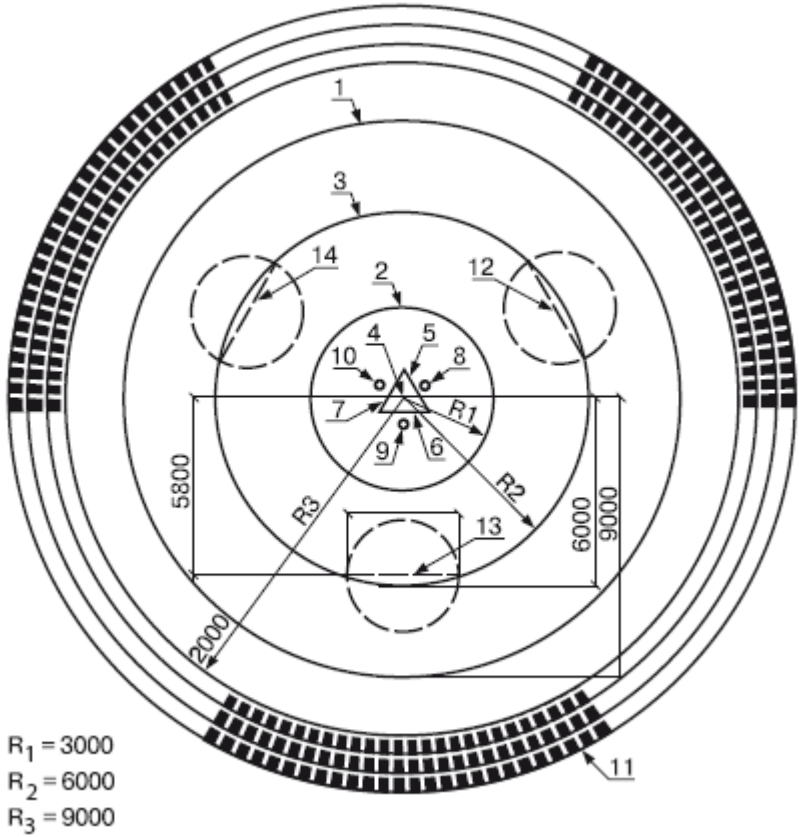

Рис. 8.3. Схема игрового поля для радиального баскетбола:
1 – боковая линия (граница игрового поля); 2 – линия, ограничивающая трехсекундную зону; 3 – линия, разделяющая двухочковую и трехочковую зоны; 4 – стойка (телескопическая штанга); 5, 6, 7 – щиты; 8, 9, 10 – корзины; 11 – места для судей, секретариата, играющих команд и болельщиков;12, 13 и 14 – линии штрафного броска

Игровое поле

Общая площадь игрового поля составляет 254 м^2, что на 110 м^2 меньше, чем традиционная баскетбольная площадка размером 26 × 14 = 364 м^2.

Разметку площадки выполняют линиями яркого цвета шириной 3–5 см, которые таким образом разграничивают различные игровые зоны. Первая линия (R = 3 м) ограничивает зону трех секунд, в которой запрещено пребывание игрока нападения более трех секунд; вторая линия (R = 6 м) разделяет зоны двухочковых и трехочковых бросков; третья линия (R = 9 м) очерчивает границу игрового поля. Каждая зона – определенного

цвета, сочетание цветов любое. Последующие 2 м по периметру границы площадки предназначены для размещения скамей для игроков и тренерского состава противоборствующих команд, медицинского поста, судей, секретариата соревнования. За этим пространством установлены амфитеатром трибуны в виде трех основных секторов, расположенных напротив каждого из трех щитов (или по окружности). На расстоянии 5,8 м от центра площадки по параллельной проекции линии щитов должны быть обозначены три линии штрафных бросков, они ограничены зоной трех очков.

Баскетбольные кольца корзин – стандартные, диаметром 45 см, зафиксированные на щитах на высоте 3,05 м. Использование телескопической штанги позволяет закреплять на ней щиты на различной высоте: 180 см – для минипитербаскета, 260 см – для медипитербаскета.

Щиты крепят к стойке таким образом, чтобы была возможность их быстрой замены, а также регулирования колец по высоте. Это, в свою очередь, расширяет возможности усовершенствования тренировочного процесса и увеличивает эффективность использования устройства при проведении занятий и игр в различных возрастных группах.

В питербаскете обязательное условие – наличие прозрачных щитов, изготовленных из органического стекла (возможны варианты: пластмассовые и др.), что позволяет болельщикам на трибуне наблюдать все детали игры, происходящие на площадке. В совокупности перечисленные особенности игрового поля значительно повышают значимость и зрелищность предложенной игры.

В игре предусмотрена установка электронного индикаторного устройства с сигнализацией на щитах и на столе секретариата, его сложность определяется необходимостью фиксировать одно-, двух– и трехочковые броски.

Окружность баскетбольного мяча 75–78 см, вес в пределах 600–650 г. Мяч должен отскакивать от пола на высоту от 140 до 180 см.

Идеологом новой игры с мячом стал академик А.А. Несмеянов, который большое внимание в своих публикациях уделяет роли радиального баскетбола в реабилитации инвалидов-колясочников.

Перспективы радиального баскетбола на колясках представляют интерес в рамках паралимпийского направления. Особенно, если три баскетбольных щита будут расположены не на вертикальной стойке, а на подвесной конструкции (рис. 8.4). Такой вариант баскетбола в колясках по сравнению с

традиционным баскетболом для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата будет значительно более зрелищным и интересным; позволит существенно больше забивать мячей в корзину и тем самым доставлять радость как игрокам, так и зрителям.

Рис. 8.4. Радиальный баскетбол на колясках

Не менее интересен и вариант радиального баскетбола сидя (рис. 8.5). В этом случае вертикальная стойка, на которой расположены три баскетбольных щита, должна быть меньшей длины, чтобы баскетбольные корзины располагались над уровнем пола на расстоянии 2–2,5 м. При этом площадь круга, составляющая игровое поле, также может быть существенно меньше (по сравнению с игрой стоя). Кроме того, площадь круга необходимо разделить на шесть равных секторов (по 60°), в которых должны располагаться игроки двух команд, каждая из которых состоит из трех человек. В одном секторе должен располагаться только один игрок, причем игроки разных команд должны чередоваться: в первом секторе – игрок команды «А», во втором – команды «Б», в третьем – команды «А», в четвертом –

команды «Б» и т. д.

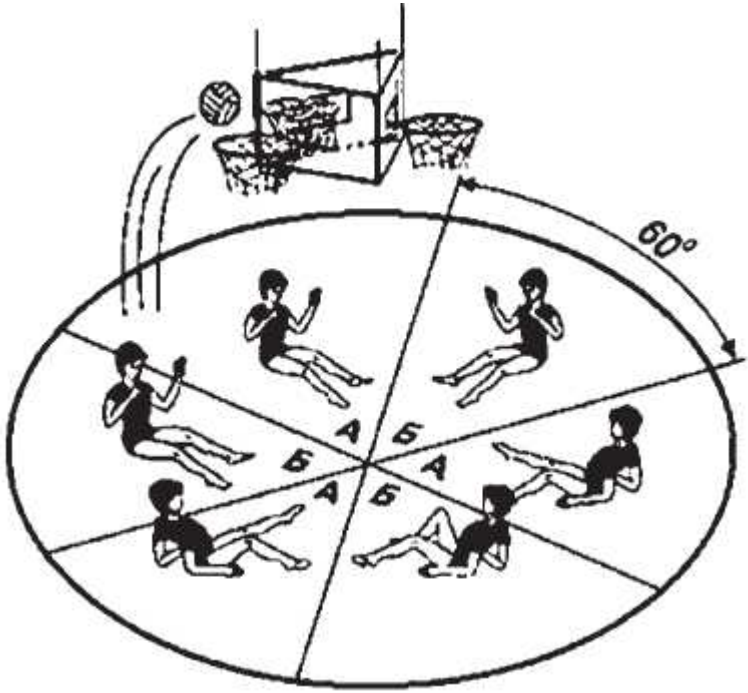

Рис. 8.5. Радиальный баскетбол сидя

Реальна конструкция баскетбольных корзин, при попадании мяча в которые раздается звуковой сигнал, отличающийся от сигнала, издаваемого озвученным мячом, что дает основания для прогнозирования нового вида адаптивного спорта паралимпийского типа – радиального «баскетбола».

В рамках сурдлимпийского направления вполне возможно проводить игру в радиальный баскетбол с искусственной депривацией слухового анализатора у игроков, которые играют в специальных звуконепроницаемых наушниках.

Специальное олимпийское движение может быть представлено в радиальном баскетболе программой «Объединенный спорт».

8.4. Игры на радиальной площадке В. Евминова (Украина)

Идея использования радиальных (круговых) площадок для спортивных и оздоровительных игр находит применение не только в Украине, но и в России. Например, А.А. Несмеянов с соавторами предлагает игру питербаскет, которую также

проводят на площадке в форме круга.

Игры В. Евминова «Юка» проходят на открытой или закрытой площадке небольшого размера (до 10 м в диаметре). Основная цель игры – сбить мячом «юку», расположенную в центре площадки. В качестве «юки» можно использовать: гимнастическую булаву, пустую пластиковую бутылку и др. В центре игрового поля обозначают круг диаметром 3–5 м – запретная зона. Для увеличения интенсивности игры основную площадку ограждают бортом из металла или пластика высотой 0,5–0,6 м и длиной 30 м, а также сеткой высотой 1,5–2 м (рис. 8.6).

Рис. 8.6. Площадка для игры «Юка»

В игре участвуют два противоборствующих друг другу игрока или две команды, в каждой из которой по два человека. Увеличение диаметра площадки до 15–16 м позволяет играть в «Юку» командами по три человека. Победителем считают игрока или команду, которые в течение игры большее количество раз попадут мячом в «юку» (включая рикошет). Игра может длиться два тайма по 4–5 мин, что позволяет за один час игры принять в ней участие 24 людям.

Возраст участников игры – от 5 лет и старше.

Одна и та же площадка для игры в «Юку» может быть использована как летом, так и зимой. Летом в «Юку» можно играть футбольным мячом ногами (по аналогии с футболом), баскетбольным или гандбольным мячами, используя приемы ведения и передачи мяча, аналогичные баскетболу или гандболу, спортивными снарядами для хоккея на траве и т. п. Зимой возможны варианты хоккея с мячом, хоккея с шайбой и др. Использование игровых крытых площадок (рис. 8.7) позволяет играть в «Юку» независимо от погодных условий.

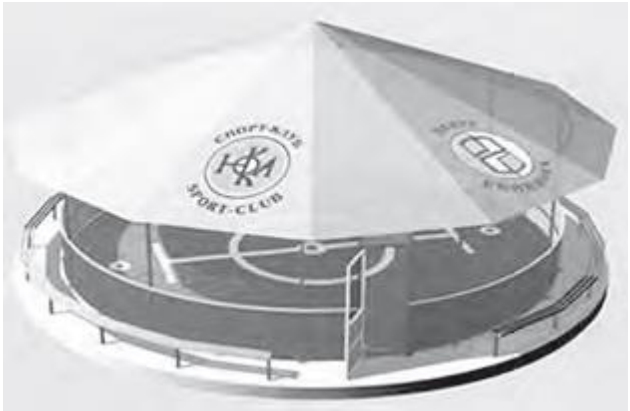

Рис. 8.7. Крытая площадка для игры «Юка»

«Юку» с успехом можно использовать спортсменам с ограниченными возможностями здоровья: с последствиями детского церебрального паралича, ампутационными поражениями конечностей, с травмами позвоночника и спинного мозга (колясочниками).

Игры в ограниченном пространстве, активное использование стен бортика позволяет развивать ловкость, быстроту реакции, коллективные взаимодействия, специальную скоростную выносливость. «Юка» очень эмоциональная игра, вызывает интерес у занимающихся самого различного возраста.

8.5. Национальные виды спорта, игры и забавы Якутии

Суровые климатические условия, среда обитания, характер деятельности способствовали возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний народов, населяющих обширную территорию Якутии. Выработанные на протяжении веков физические упражнения, игры и состязания постепенно перешли в стройную систему физического воспитания, развития разносторонних физических и психических качеств, двигательных умений и навыков молодежи (Кочнев В., 2012). В данный учебник включены те из них, которые могут использоваться людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Перетягивание палки (мас-рестлинг) – якутский национальный вид спорта. Это единственный бесконтактный вид единоборства, где спортсмены борются «через палку», не касаясь друг друга, не наносят удары и не выполняют бросков. Мас-рестлинг развивает все группы мышц – во время кратковременной схватки усиленно «работает» все тело: шея, спина, конечности. Но

больше всего в этом виде спорта «работает» голова. Мас-рестлинг достаточно демократичен: в нем могут состязаться люди разного возраста и половой принадлежности. Необходимый для соревнований по перетягиванию палки инвентарь (доска упора, крепежи и палка) не требует особых затрат.

Корни мас-рестлинга уходят далеко в прошлое. Из фольклорных источников известно, что каждый молодой якут должен был обладать определенными физическими качествами, для того чтобы называться настоящим мужчиной. Этот вид спорта помогал выработать такие двигательные и волевые качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность. Нехитрый инвентарь позволял якутам заниматься мас-рестлингом практически круглый год. Он не требовал специального помещения – им занимались везде: в доме, во дворе, на поляне (Кочнев В., 2012).

Соревнования по мас-рестлингу проводят на помосте: ровной, нескользкой, без шероховатостей площадке размером 4 × 5 м и высотой 60 см. Спортсмены садятся друг против друга, упираясь ступнями в специальную доску упора, изготовленную из лиственницы или березы и жестко закрепленную с двух концов. Длина доски упора внутренней части – 200180 см, высота между креплениями – 22–24 см, ширина -5 см, края верхнего ребра доски – закругленные, гладкие. Крепления должны быть гладкими, без острых углов и ребер, их длина составляет 50 см, ширина – 20 см, высота ниже на 2–4 см доски упора. Палку изготавливают из березы цилиндрической формы длиной 50 см, диаметром 33 мм для юниоров, ветеранов, мужчин и женщин и 30 мм – для юношей (рис. 8.8).

В мас-рестлинге введены весовые категории: мужчины (18 лет и старше) – 56, 62, 68, 74, 82, 90, 105 и свыше 105 кг; женщины (18 лет и старше) – 50, 56, 62, 74, 82 и свыше 82 кг; юноши (15–17 лет) – 45, 50, 56, 62, 68, 74 и свыше 74 кг.

Рис. 8.8. Игра «Перетягивание палки (мас-рестлинг)

В начале схватки выигравший жеребьевку спортсмен выбирает положение хвата палки – внутренний или наружный. По команде арбитра «На старт» участники садятся друг напротив друга посередине доски упора, упираются в нее ступнями, руками захватывают палку согласно жеребьевке. Палка должна находиться параллельно доске упора, кисти рук и пальцев не должны накладываться друг на друга.

На предстартовую подготовку дается не более 1 мин (после команды «На старт» до команды «Внимание» и «Марш»). Первым захватывает палку спортсмен, выбравший внутренний хват, после него – выбравший наружный захват, и оба не имеют права отпускать захват. Схватка начинается по команде арбитра. При победе одного из спортсменов в схватке, арбитр останавливает схватку свистком или командой и вытягивает руку с раскрытой ладонью в сторону победителя. При спорном положении арбитр останавливает схватку свистком или командой и двумя большими пальцами рук показывает вверх перед собой, остальные пальцы сжаты в кулак. Спортсменам дается дополнительная схватка, при этом положение хвата палки не меняют. Продолжительность одной схватки не более 2 мин. Во второй схватке соперники меняются положениями хвата (внутренний, наружный). При счете 1:1 арбитр вновь проводит жеребьевку. Спортсмен, выигравший жеребьевку, выбирает положение хвата (внутренний или наружный).

После команды «На старт» и до конца схватки спортсменам

запрещается:

– браться за руку соперника;

– резко дергать палку до старта, т. е. до команды «Марш»;

– держать палку на своей стороне до старта;

– перехватить и крутить палку до старта;

– зацеплять и упирать палку и (или) руки о доску упора и (или) носок;

– упираться ногами, корпусом туловища или головой за поперечное приспособление, предназначенное для закрепления доски упора;

– выкручивать палку более 90° по вертикали и по горизонтали.

Предупреждение объявляется:

– за применение запрещенного действия или приема;

– первому опустившему захват до команды арбитра «Марш», когда оба судьи (арбитр и боковой судья) держат палку с двух сторон над доской упора и параллельно ей;

– если победа достигнута в результате применения запрещенного действия или приема, тогда спортсмену, применившему запрещенное действие или прием, дается предупреждение, победу не засчитывают и схватка возобновляется;

– при получении второго предупреждения в ходе одной схватки спортсмену засчитывают поражение в данной схватке;

– за нарушение дисциплины, при грубом нарушении правил спортсмен может быть снят с соревнований.

Победа в схватке присуждается спортсмену, если он:

– перетянул (вырвал) палку;

– перетянул соперника вместе с палкой;

– соперник оторвал обе ступни от доски упора;

– соперник получил второе предупреждение в данной схватке;

– соперник перенес одну ногу или обе через доску упора выше колена;

– соперник отпустил руку (руки);

– соперник касается бокового крепления доски упора туловищем и (или) головой (кроме рук) и (или) упирается ногами бокового крепления доски упора.

Победа в поединке присуждается спортсмену:

– который выиграл две схватки в ходе одного поединка;

– со счетом 2:0, если соперник не вышел на помост в течение 1 мин;

– со счетом 2:0, если соперник получил травму и не может продолжать поединок;

– со счетом 2:0, если соперник снят с соревнований.

За победу в поединке спортсмену присуждается одно очко.

Спорное положение объявляется, если:

– соперники упали вместе и не могут продолжать схватку;

– разошлись мнения судей;

– сломалась палка;

– соперники одновременно отпустили палку.

Якутские прыжки были описаны первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера еще в XVIII веке. Они представляют собой три варианта прыжков: на одной ноге, с ноги на ногу и с отталкиванием одновременно двумя ногами. Сумма всех трех результатов составляет сумму троеборья якутских прыжков.

Скачки на одной ноге. Десять последовательных скачков на одной, как правило, толчковой, ноге, выполняемые с разбега и заканчивающиеся на одиннадцатом с приземлением на обе ноги.

Прыжки с ноги на ногу. Десять прыжков с ноги на ногу, выполняемые с разбега и заканчивающиеся на одиннадцатом, с приземлением на обе ноги. Такие прыжки очень напоминают олимпийскую спортивную дисциплину легкой атлетики тройной прыжок, но только с приземлением на одиннадцатом.

Прыжки с отталкиванием одновременно двумя ногами. Одиннадцать последовательных прыжков с разбега или напрыжки. Их совершают без остановок, при этом носки ног должны находиться на одной линии, разрешается разводить ступни на половину стопы, постановка стоп должна быть одновременной.

Количество прыжков строго отслеживают: если прыгун совершил лишний прыжок или меньше одиннадцати, то его попытку не засчитывают. В закрытом помещении можно проводить соревнования с меньшим, чем одиннадцать, количеством прыжков (например, семь прыжков), что определяется положением о соревновании.

При всех трех видах прыжков каждому участнику предоставляется по три попытки – в зачет берется лучший результат.

Для совершенствования ловкости можно использовать прыжки на максимально возможный результат: на 2/3 или 1/2 максимальной длины.

«Перепрыгивание через сухую травинку»

Перед двумя участниками игры кладут на землю 3–4 сухие травинки (или тонкие прутья) длиной около 40 см каждая. Расстояние между травинками должно быть примерно 60 см. Игроки, держась руками за кончики пальцев своих ног, должны перепрыгнуть через эти травинки. Проигравшим признается тот,

кто первым отпустит руки или заденет травинку. В эту игру можно играть и командами.

«Мастер вращений»

Игру проводят в помещении. На полу чертят прямую линию длиной 8-10 м. Один конец линии упирается в стену или небольшую доску, на которой на высоте 1,2 м делают отверстие диаметром 1 см. На другом конце линии к полу прибивают дощечку толщиной 1 см, длиной 10 см и шириной 7 см, с отверстием в середине, диаметр которого равен 0,5 см. Игрок берет в правую руку заостренную палку длиной 12 см, левой рукой берется за правое ухо, наклоняется, вставляет палку заостренной стороной в отверстие и крутится вокруг дощечки 9 раз, не закрывая глаза и не отпуская рук. Затем, не отпуская правое ухо и палку, игрок должен пройти по прямой линии к отверстию и воткнуть в него палку. Если же игрок свернет с линии, его считают проигравшим. В эту игру можно играть командами в клубах и спортзалах.

«Кто сможет встать?»

Когда ведущий объявляет игру «Кто сможет встать?», несколько человек поднимают руки. В зависимости от количества игроков ведущий делит их на две команды.

Первые два игрока садятся на землю и проводят правую руку через левую подмышку и берут себя за левое ухо. Левой рукой берут правую ногу за ступню. По команде ведущего игроки должны встать с земли. Если кто-нибудь из игроков отпустит руки, то он проиграл. Если никто из игроков не отпустит руки, то победителем считают того, кто встал раньше.

В эту игру может играть сколько угодно людей.

«Замок»

Ведущий чертит на земле 2 линии с двух сторон на расстоянии в 2,5 или 3 м. Соревнующиеся встают между ними, берутся друг за друга средними пальцами и по команде начинают тянуть друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за линию так, чтобы соперник переступил ее. Если во время перетягивания один из игроков поправит или отпустит палец, то он проиграл.

«Встань на одну ногу»

Ведущий сажает на землю одного из игроков, который обхватывает ступню своей правой ноги. Игрок, насколько хватает длины его рук, должен пинаться правой ногой и одновременно, не разжимая рук, встать на левую ногу. Если участнику не удается сделать это с третьей попытки, то он проиграл.

В игру можно играть командами.

«Вращение вокруг палки»

Для игры необходима палка длиной 1 м, диаметром около 3 см, с одним острым концом. Место для игры выбирают ровное и нескользкое.

Игрок берет левой рукой (ладонями вверх) палку (8-10 см) от острого конца, правой рукой – за другой конец палки (ладонями вниз). Затем ставит палку острым концом на землю (на отмеченное место). Держась за палку (руки находятся в том же положении) и не касаясь земли, игрок должен медленно перевернуться и встать. Если игрок перевернется слишком быстро или изменит положение рук, его признают проигравшим.

Игру часто включают в командные соревнования.

«Урони полено»

Участники игры, взявшись за руки, встают в круг. В центре круга ставят полено высотой примерно 50 см. По команде игроки начинают быстро кружиться, стараясь сделать так, чтобы находящийся вблизи полена участник уронил его. Но этот участник должен, наоборот, сделать все возможное, чтобы не сбить полено, при этом он не должен отпускать рук. Уронивший полено выбывает из игры. Последние оставшиеся два человека встают друг против друга и начинают тянуть на себя так, чтобы соперник уронил чурку. Победителем считают того, кто не уронил полено. В этой игре могут участвовать и парни и девушки.

8.6. Дартс

Игра в дартс – это прежде всего состязание в умении точно метать дротики, которого при желании можно достичь в относительно короткий срок. Для занятий в дартс не нужны специальные помещения и дорогостоящее оборудование. Формулы турниров предполагают индивидуальные, парные и командные состязания.

Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секций, обычно черного и белого цветов, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко», попадание в которое оценивается в 50 очков, окруженное зеленым кольцом вокруг него (25 очков). Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо – утроение числа сектора. И внешнее и внутреннее узкие кольца традиционно окрашивают в красный и зеленый цвета.

Игры с помощью спортивного оборудования для дартса

501

«501» – это самая распространенная игра в дартс. В эту игру можно играть как команда на команду, так и один на один. При

игре вдвоем часто играют в «501» или в «301». Также для тренировки окончаний можно играть в «101» или «170» (170 – это максимальное количество очков, которое списывается тремя дротиками, т. е. за один подход). Командами чаще играют «701» или «1001».

Игроки по очереди кидают по 3 дротика, списывая набранные очки. Выигрывает тот, кто первый дойдет до нуля. Считаются попадания во все сектора, также сектора удвоения и утроения (при попадании в сектор утроения очки сектора умножаются на 3). Очки, набранные за один подход (3 дротика), суммируют и вычитают из суммы очков после предыдущего подхода.

Последний бросок должен попасть в удвоение соответствующего сектора (например, если осталось 40 очков, то нужно попасть в удвоение сектора «20», а если осталось 32 очка, то нужно попасть в удвоение сектора «16»). Начинающие обычно играют без этого правила. По договоренности игроков можно заканчивать четным сектором или любым сектором.

Если игрок при последнем подходе набрал больше очков, чем нужно, то этот подход не засчитывается. Например, если у игрока осталось 7 очков, а он попал в сектор «16», то при следующем подходе этот игрок опять начинает с 7 очков.

Американский крикет

Начало игры «Американский крикет» разыгрывают броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетное поле – это сектора с «20» по «15» включительно и центр мишени. Необходимо «закрыть» каждый сектор тремя номиналами (или попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в удвоение, или один раз в утроение зачетного сектора) в любом порядке (центр закрывается либо тремя попаданиями в «25», либо одним попаданием в «25» и одним попаданием в «50»). Если игрок попадает в сектор, который у него закрыт, а у второго игрока не закрыт, то первому начисляются очки. Например, если у первого игрока закрыт сектор «20», а у его противника данный сектор не закрыт, и первый игрок попал в утроение «20», то ему записывается 60 очков. Можно играть и без этого правила.

В «Американский крикет» играют как команда на команду, так и один на один.

Большой раунд

Хорошая игра для разминки. Можно играть одному или вдвоем.

Игру ведут по секторам от «1» до «20», включая центр

(зеленое кольцо и «Булл»). Задача каждого игрока – за один подход (3 броска) поразить свой текущий сектор максимальное количество раз. При попадании в зону удвоения или утроения сектора очки соответственно удваиваются или утраиваются. Количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора. Например, если, кидая в сектор «2», игрок попадает один раз в утроение и один раз в сектор, то очки, набранные на этом секторе, высчитывают так: (3+1) X 2 = 8. Очки, набранные на каждом из секторов, суммируют, после чего выводят конечный результат.

Булл

В «Булл» часто играют для разминки. Все броски производят в центр мишени. Считают попадания только в «Булл» (красное кольцо) и зеленое кольцо. Выигрывает тот, кто первым наберет оговоренное перед игрой количество очков (например, 500 очков). Попадание в «Булл» оценивается в 50 очков, в зеленое кольцо – в 25 очков.

Двадцать семь

В «Двадцать семь» играют для тренировки удвоений. Можно играть одному или с соперником. Начало разыгрывают броском в центр: начинает тот, чей дротик дальше от центра.

Каждому игроку дается по 27 очков. В начале игры участник кидает 3 дротика в удвоение сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит по 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора «1», то из 27 вычитается 2 очка (1X2). Далее игрок кидает в удвоение «2», каждое попадание в которое приносит по 4 очка (2 X 2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение «2», то вычитается 4 очка. Таким образом, каждый игрок должен пройти все удвоения (до удвоения «20» включительно). Если очков становится меньше нуля, то игрок выходит из игры.

Заказ

В «Заказ» можно играть как на одной, так и на всех мишенях сразу. Суть игры состоит в том, что тренер называет сектор, а игроки пытаются одним дротиком поразить его. Тот, кто выполняет заказ, получает одно очко. После броска тренер делает новый заказ и т. д. Кто первым наберет заданное количество очков, тот и выиграл. Индивидуальный вариант игры заключается в следующем: тренер делает заказ, игрок одним дротиком пытается его выполнить. Если попытка успешна, то игрок получает очко, если нет, то очко получает тренер. Здесь можно

играть до 10 очков.

«Заказ» приучает игроков максимально ценить каждый бросок и не надеяться на исправление ошибки оставшимися дротиками, так как заказ постоянно меняется. Игра эффективна для отработки «закрытия» при игре в «501».

В зависимости от уровня подготовленности можно варьировать сложность игры. Например, тренер может заказывать удвоение или утроение конкретного сектора, «Булл» и т. д.

Захвати сектор

Игру используют в качестве подводящей к изучению «Американского крикета» и рекомендуют для I и II степени обучения. Хорошо тренирует стабильность попаданий в выбранный сектор. В игре участвует вся мишень, включая центр.

Задача спортсмена – захватить как можно больше секторов. Захват сектора происходит после трех попаданий в него, причем попадание в удвоение считается за два точных попадания, а в утроение – за три точных попадания. Таким образом, захватить сектор можно одним броском в утроение.

Борьбу начинают с сектора «1», затем переносят в сектор «2» и т. д. до сектора «20», в котором происходит захват центра. Игроки бросают по очереди. Если у спортсмена после захвата сектора остались в руке дротики, он может потратить их на следующий сектор. Разыгрывается «21» сектор, поэтому ничья быть не может. Выигрывает спортсмен, захвативший больше секторов.

Кнопка

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока – попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком – эффектно вылетает.

Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в «площадь» сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в «нелюбимые» сектора игрока.

Крикет

Играют вдвоем или парами. Цель игры – первым завладеть/ закрыть определенными номерами на доске и набрать наибольшее количество очков. Игрок, который сделает это первым, считается победителем.

В игре участвуют номера: «20», «19», «18», «17», «16», «15» и

«яблочко». Игроки бросают дротики по очереди. Три броска за один подход. Для того чтобы завладеть/закрыть номер, игрок должен выбить его трижды. Этого можно достигнуть или тремя одинарными попаданиями в данный номер, или одним одинарным и одним попаданием в удвоение для данного номера, или одним попаданием в утроение для данного номера. Если один игрок трижды выбивает один номер, то этот номер становится его собственностью. Если оба игрока завладевают номером, то он считается «закрытым» и больше не участвует в игре. Для того чтобы «закрыть» «яблочко», нужно трижды попасть в «яблочко» (сектор «25») или один раз в «яблочко» и один раз в «двойное яблочко» (сектор «50»).

В случае если один игрок «завладел» каким-либо номером, а второй еще нет, то первый игрок может набирать на нем очки до тех пор, пока этот номер не будет «закрыт». Очки с попадания в номер начинают начисляться игроку с того момента, когда он завладеет номером, но при этом этот номер еще не «закрыт». Номера могут перейти в собственность или быть «закрытыми» в любом порядке по желанию игрока. Игрок не обязан называть номер, в который он делает бросок. После того как номер переходит в «собственность» игрока, попадание в сектор удвоения или утроения для данного номера приводит к удвоению или утроению дополнительных очков для этого номера. Побеждает тот, кто «закрыл» первым все номера и «яблочко», и при этом имеет наибольшее количество очков. Если оба игрока закончили игру и при этом имеют одинаковое количество очков или не имеют очков вовсе, то побеждает тот, кто первый получил в «собственность» все номера и «яблочко». Если игрок первым получил в «собственность» все номера, но у него меньше очков, чем у соперника, то он должен продолжить игру и набирать очки на «незакрытых» номерах до тех пор, пока не наберет равное или большее количество очков, чем у своего соперника, либо все номера не будут «закрыты».

У этой игры есть интересная особенность: если один игрок уже «закрыл» сектор, который у соперника еще не закрыт, то каждое попадание в этот сектор записывается очками по номиналу сектора. Можно играть на опережение, и тогда игра ведется до закрытия всех секторов одним игроком. Можно играть на очки, и тогда принято играть до закрытия обоими игроками всех секторов. Выигрывает тот, кто записывает на соперника большее количество очков.

Кто больше

Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача

игрока – набрать тремя дротиками как можно больше очков. Игру можно использовать в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Игрок, набравший больше всех очков, записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед у одного из играющих.

Вариант 2. Количество участников не ограничено. Игра идет с выбыванием. Участник, набравший меньше всех очков, выбывает из соревнования. Остальные участники начинают второй тур с нуля, и так далее до финала.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а с помощью второго варианта игры можно моделировать условия турниров по олимпийской системе.

Кто меньше

Основная задача игрока – набрать как можно меньше очков, но при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Таким образом, минимальная сумма равняется трем (все три дротика попали в сектор «1»).

Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 50 очков. Варианты соревнований такие же, как в игре «Кто больше». Игра требует умения попадать в выбранный сектор.

Линия

Упражнение используют для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняют за один подход тремя дротиками.

Вертикальную линию применяют для отработки броска снизу-вверх и сверху-вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора «20», вторым дротиком – центр мишени, третьим – широкую часть сектора «3». Горизонтальную линию – для отработки броска слева-направо и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса.

Мазила

Эта игра является развитием игры «заказ». Участвовать может любое количество человек. Первый игрок называет вслух любой сектор мишени и пытается поразить его. В случае успеха этот сектор становится «заказом», обязательным для остальных игроков, в противном случае то же самое делает второй игрок и т. д. Игрок может поразить названный сектор первым дротиком,

тогда он имеет право назвать второй сектор и сделать оставшиеся броски в него. В случае немедленного успеха он может назвать третий сектор и бросить последний дротик в него. Таким образом, при точных попаданиях первый игрок может сделать три заказа.

Если «заказы» существуют, то очередной игрок обязан сначала подтвердить эти «заказы», т. е. попасть в заказанные сектора. В случае успеха подтверждать «заказы» должен следующий игрок и т. д. Если после подтверждения «заказов» у игрока остались в руках дротики, то он может поступить как первый игрок, т. е. назвать вслух сектор и попытаться поразить его. При попадании к подтвержденным «заказам» прибавляется еще один. «Заказов» не может быть более трех – по количеству дротиков у игрока.

Проигрывает тот, кто не сможет подтвердить «заказ». Сколько «заказов» не подтвердил игрок, столько букв из слова «Мазила» он получает. Подтвержденные «заказы» достаются следующему игроку, а не подтвержденные снимаются, поэтому очередному игроку может не достаться «заказов», и тогда он поступает, как первый игрок.

Пятьдесят один

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число, кратное пяти. Серия бросков, давшая число, не кратное пяти, не засчитывается. Число «5» приносит участнику 1 очко, «10» – 2 очка, «50» – 10 очков и т. д. Победителем считают того, кто первым наберет 51 очко. В игре действует правило «перебора».

Раунд

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем – удвоение и утроение сектора «20», и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени. В случае если в серии бросков все три дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т. п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди. Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца удвоения и утроения счета. Победителем считают игрока, первого поразившего «яблочко».

Быстрый раунд

На правила игры в «Раунд» накладываются дополнительные условия: при попадании в утроение заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. Например: игроку необходимо поразить сектор «10», он попадает в утроение

данного сектора, теперь цель этого игрока – сектор «13». При попадании в удвоение счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

Раунд по двойным

В основе игры – правила игры в раунд, за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

Сектор «20»

В этом упражнении игрок выполняет 30 бросков (10 серий по три дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счет попаданий в сектор «20» мишени. Одно попадание дает 1 очко, попадание в удвоение – 2 очка, попадание в утроение – 3 очка. Дротики, не попавшие в зону «20», к результату общей суммы не прибавляются. После 10 подходов считают общую сумму.

Можно упражняться одному или с противником.

Семь жизней

Количество участников в игре не ограничено. За бросок тремя дротиками необходимо набрать больше очков, чем набрал предыдущий игрок (подсчет, как в игре «501»). Если очков набрано ровно столько же или меньше, то одна «жизнь» сгорает. Если же набрано больше, то «жизни» сохраняются. Последующий игрок старается превзойти данный результат. Как только все «жизни» сгорят, игрок выбывает. Игру можно и усложнить, например, ограничиться сектором «20».

При промахе «жизнь» сгорает, а при наборе 180 очков начисляется бонусная «жизнь», при этом подсчет очков сохраняется.

Тысяча

Зачетное поле игры – «Булл» и зеленое кольцо. Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25». Победителем считают того, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило «перебора».

Футбол

В эту игру интереснее всего сражаться один на один. Начало матча можно разыграть броском к центру: кто попадет ближе к центру, тот выбирает или цвет «игроков», или начало игры. Пользуясь аналогией с настоящим футболом, играть можно на

время со сменой «ворот» или до определенного количества «голов», где:

– «игроки» – это сектора мишени. Соответственно, в игре участвуют «белые» и «черные»;

– «мяч» – дротики спортсменов;

– «ворота» – у «черных» сектор «20», у «белых» – «19»;

– «гол» – попадание дротика в ворота;

– «свободный удар» – промах мимо мишени во время броска по воротам;

– «пас» – попадание дротика в соседний сектор своего цвета. Пропуск секторов не допускается. В этом случае мяч остается в том секторе, откуда делался пас;

– «потеря мяча» – попадание в сектор противника. Право отдавать пас переходит к сопернику;

– «ведение мяча» – серия пасов. Может окончиться броском по воротам или потерей мяча.

Задача каждого спортсмена – ведение мяча до ближайшего к воротам соперника игрока и удар по воротам. Удар по воротам «издалека» запрещен. Если это случайно произойдет, то мяч переходит к сопернику. Ведение начинается с ближайшего к своим воротам игрока. Если произошла потеря мяча, то соперник начинает с того сектора, где первый игрок допускает ошибку.

Игра проходит живо и увлекательно и требует от спортсмена определенной подготовки.

Хоккей

После розыгрыша начала игры победитель кидает дротики в «Булл». Если он промахивается всеми тремя дротиками, то ход переходит ко второму игроку. В том случае, если первый игрок попадает в центр (получает шайбу), он назначает удвоение сектора, в которое будет кидать дротики (забивать голы). При попадании в это удвоение он набирает одно очко (забивает один гол), если попадет 2 раза – 2 очка, 3 раза -3 очка. Далее продолжает игру второй игрок. Так как первый игрок забрал шайбу (попав в центр), то для ее перехвата второму игроку нужно также попасть в центр, после чего он назначает свое удвоение сектора. Если второй игрок не попадет в центр, то первый может набирать очки (забивать голы) в то удвоение сектора, которое было назначено им до этого. Необходимо первым набрать оговоренное участниками до игры количество очков.

Контрольные вопросы и задания

1. В чем состоят особенности национальных спортивных и

оздоровительных технологий?

2. Что входит в экипировку хоккея на полу?

3. Опишите несколько упражнений хоккея на полу.

4. В чем особенности радиального баскетбола (питербаскета)?

5. Опишите игровое поле и стойку, используемые в радиальном баскетболе.

6. Возможности радиального баскетбола в адаптивной физической культуре.

7. В чем отличия игр на радиальной площадке А.А. Несмеянова и В. Евминова?

8. Перечислите положительные характеристики игры «Юка».

9. Какие основные национальные якутские виды спорта вы знаете?

10. Кратко опишите суть вида спорта «перетягивание палки (мас-рестлинг)»?

11. Дайте характеристику виду спорта «якутские прыжки».

12. Приведите примеры, подтверждающие целесообразность использования национальных якутских игр и забав в адаптивной физической культуре.

13. В каких нозологических группах лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться национальные якутские игры и забавы?

14. Для развития каких физических качеств могут использоваться национальные якутские игры и забавы? Приведите примеры.

15. Приведите примеры игр с использованием спортивного оборудования для дартса.

Глава 9
Профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности

9.1. Теоретические предпосылки

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, составляющие главное содержание профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности, включены в содержание дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности…», которая представлена в государственных образовательных стандартах как высшего, так и среднего профессионального образования.

Прежде всего напомним, что содержание образования в любой области человеческой деятельности должно состоять не только из совокупности соответствующих знаний, умений и навыков, но и опыта творческой работы и **эмоционально-ценностных отношений**, складывающихся в этой деятельности. Поэтому формирование у будущих специалистов по адаптивной физической культуре способности понимать эмоциональное состояние другого (в нашем случае человека с отклонениями в состоянии здоровья) посредством сопереживания (эмпатии) относится к важной задаче воспитания личности таких специалистов.

Огромное значение профессионально-ориентированные виды двигательной, и в частности спортивной и учебно-тренировочной, деятельности имеют при формировании у студентов методических знаний, умений и навыков, необходимых, например, при обучении двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями, развитии и совершенствовании их физических качеств и способностей.

Известно, что при обучении любым новым для занимающегося двигательным действиям первостепенной становится проблема формирования у него ориентировочной основы действия (ООД), включающей в себя образ системы условий, которые реально использует человек, осуществляющий действие (Гальперин П.Я. и др.). В состав этих условий входят, во-первых, описание последовательности операций, из которых состоит новое действие, во-вторых, полный набор ориентиров для каждой из этих операций и, в-третьих, система указаний, как и в

каком порядке пользоваться этими ориентирами и каким способом выполнять каждую из операций. Причем в образ этой системы условий входят образ самого действия и образ среды (окружающей обстановки), в которой человек осуществляет это действие.

В учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры» систематизированы специфические, характерные для адаптивной физической культуры, трудности формирования ориентировочной основы действия. В частности, одна из них – трудность словесного описания и последующего освоения именно эндогенных (возникающих у исполнителя) ощущений и восприятий различных модальностей, эндогенных представлений, которые должны возникать у обучаемого в процессе выполнения двигательного действия в каждой выделенной «основной опорной точке» (ООТ) (Евсеев С.П., 2002, 2005). Другими словами, специалист по адаптивной физической культуре должен знать те ощущения, восприятия и представления, которые возникают у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе выполнения действия. А для этого ему необходимо испытать на себе эти ощущения и восприятия, попытаться «увидеть» движение глазами исполнителя (а не наблюдателя), ощутить и воспринять его как бы «изнутри» этого исполнителя. Именно поэтому имеющиеся у здоровых студентов умения и навыки выполнения двигательных действий, сенсорно-перцептивный опыт в ряде случаев не только недостаточно помогают им сформировать полноценную ориентировочную основу осваиваемого действия у лиц с ограниченными возможностями здоровья (движения, сенсорных систем, интеллекта и др.), но и мешают сделать это, поскольку они используют другой двигательный опыт, отличающийся от опыта людей с отклонениями в состоянии здоровья.

Данное обстоятельство порождает и ряд других трудностей формирования ООД в адаптивной физической культуре: трудности выделения и описания главных и корректирующих управляющих движений в суставах (Назаров В.Т., Кузенко Б.П. и др.) (то есть того, что конкретно должен и может сделать занимающийся); трудности выделения и описания диапазона допустимых отклонений от оптимальной техники и двигательных ошибок и др.

Перечисленные и ряд других причин привели к выводу о необходимости выделения профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности и включения их в содержание образования специалистов этого профиля.

9.2. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре

Профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре – это виды двигательной деятельности, позволяющие формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ощущения, восприятия, представления, возникающие у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в процессе занятий различными видами адаптивной физической культуры; обучить их знаниям, умениям и навыкам, развивать и совершенствовать физические качества и способности, характерные для того или иного вида адаптивной физической культуры, а также обеспечивать им возможность приобретения опыта эмоционально-ценностных отношений и творческой активности в сфере будущей профессии.

Наиболее общими классификационными признаками, позволяющими разделить всю совокупность профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности на отдельные группы, являются:

1) виды адаптивной физической культуры,

2) виды заболеваний и инвалидности.

В соответствии с выделенными признаками можно разделить профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности на следующие группы:

1) для подготовки специалистов по:

– адаптивному физическому воспитанию,

– адаптивному спорту,

– адаптивной двигательной рекреации,

– физической реабилитации,

– креативным (художественно-музыкальным) телесно-ориентированным практикам,

– экстремальным способам двигательной активности;

2) для подготовки специалистов для работы с:

– незрячими и слабовидящими,

– неслышащими и слабослышащими,

– людьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата,

– людьми, имеющими поражение интеллекта, и др.

В силу исторически сложившихся условий в настоящее время в России наиболее актуальная проблема – это разработка и внедрение в образовательное пространство адаптивной физической культуры профессионально-ориентированных видов

двигательной деятельности для подготовки специалистов по адаптивному спорту прежде всего в рамках паралимпийского, сурдлимпийского и Специального олимпийского движений (Евсеев С.П., 2003).

Поэтому рассмотрим классификацию профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности, то есть видов двигательной деятельности, применяемых в адаптивном спорте (рис. 9.1). В качестве основного классификационного признака выделим способы включения студентов в занятия тем или иным видом адаптивного спорта.

В этом случае можно разделить все профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности на три группы:

1) с использованием специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разработанных для спортсменов-инвалидов;

2) с применением моделирования ограничений двигательной деятельности студентов;

3) с организацией участия студентов в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами, имеющими ограниченные возможности здоровья, или спортсменами-инвалидами.

В первую группу войдут виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности с использованием озвученных мячей для голбола и торбола, винтовки с устройством прицеливания по звуку для биатлона, применяющихся у незрячих спортсменов; спортивных снарядов и снаряжения для игры в хоккей на полу, роликовых коньков, входящих в программы соревнований для лиц с поражением интеллекта; спортивных снарядов и оборудования для игры в бочче, которая входит в перечень видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, и др.

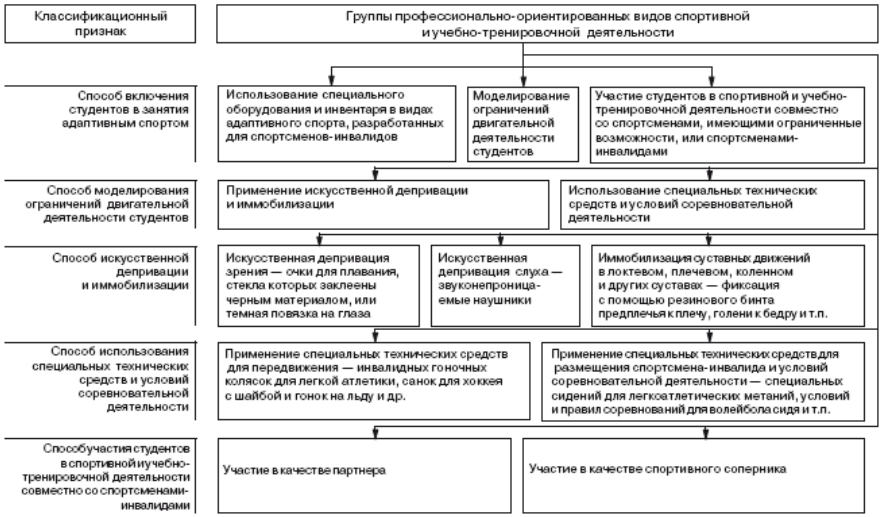
Классификационный признак
Группы профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности
Способ включения студентов в занятия адаптивным спортом
Использование специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разработанных для спортсменов-инвалидов
Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов
Участие студентов в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами, имеющими ограниченные возможности, или спортсменами-инвалидами
Способ моделирования ограничений двигательной деятельности студентов
Применение искусственной депривации и иммобилизации
Использование специальных технических средств и условий соревновательной деятельности
Способ искусственной депривации и иммобилизации
Искусственная депривация зрения — очки для плавания, стекла которых заклеены черным материалом, или темная повязка на глаза
Искусственная депривация слуха — звуконепроницаемые наушники
Иммобилизация суставных движений в локтевом, плечевом, коленном и других суставах — фиксация с помощью резинового бинта предплечья к плечу, голени к бедру и т.п.
Способ использования специальных технических средств и условий соревновательной деятельности
Применение специальных технических средств для передвижения — инвалидных гоночных колясок для легкой атлетики, санок для хоккея с шайбой и гонок на льду и др.
Применение специальных технических средств для размещения спортсмена-инвалида и условий соревновательной деятельности — специальных сидений для легкоатлетических метаний, условий и правил соревнований для волейбола сидя и т.п.
Способ участия студентов в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами
Участие в качестве партнера
Участие в качестве спортивного соперника

Рис. 9.1. Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в адаптивной физической культуре

Вторая группа профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности наиболее многочисленна и может быть разделена на подгруппы с использованием дополнительных классификационных признаков.

Так, в зависимости от способа моделирования ограничений двигательной деятельности студентов логично выделить две подгруппы видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности с профессиональной ориентацией:

– использующих искусственную депривацию сенсорных систем человека и иммобилизацию тех или иных его суставных движений;

– использующих специальные технические средства и условия соревновательной деятельности.

В свою очередь, в первой подгруппе для моделирования ограничений двигательной деятельности студентов применяют следующие способы и средства искусственной депривации и иммобилизации:

– очки для плавания, стекла которых заклеены черным материалом, или темная повязка на глаза;

– звуконепроницаемые наушники;

– иммобилизация суставных движений в локтевом, плечевом, коленном и других суставах (фиксация с помощью резинового бинта предплечья к плечу, плеча и предплечья к туловищу, голени к бедру и т. п.).

В зависимости от способа использования технических средств

и условий соревновательной деятельности вторая подгруппа профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности предусматривает применение:

– инвалидных гоночных колясок для легкой атлетики, колясок для спортивных танцев, баскетбола, тенниса, фехтования и др.; санок для хоккея с шайбой и гонок на льду, санок для лыжных гонок и других технических средств для передвижения спортсменов;

– специальных сидений для легкоатлетических метаний; условий и правил соревнований для волейбола сидя и т. п.

Подчеркнем, что студент, который моделирует то или иное ограничение движений, может испытать себя и попробовать свои силы в большом количестве видов адаптивного спорта всех трех выделяемых направлений, приобрести очень важный в будущей деятельности эмоциональный, сенсорноперцептивный и двигательный опыт.

В третьей группе профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности возможны два способа участия студентов в совместных со спортсменами-инвалидами мероприятиях, когда студент выступает в качестве партнера или спортивного соперника.

Так, например, студент может тренироваться и участвовать в соревнованиях с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, в одной команде, что предусмотрено, в частности, в программе «Объединенный спорт», используемой в Специальном олимпийском движении. Кроме того, он может, особенно во время учебно-тренировочной деятельности, тренироваться вместе со спортсменами-инвалидами в эстафетах по паралимпийским правилам и др.

Вполне возможны и случаи, когда студенты выступают в качестве соперников в спаррингах со спортсменами-инвалидами (в дзюдо с незрячим спортсменом, в баскетболе и теннисе на колясках и т. п.). Наибольшие возможности для организации спаррингов имеются в видах спорта сурдлимпийского направления, где участвуют неслышащие спортсмены.

В заключение стоит упомянуть о больших возможностях в осуществлении профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием нового для России и других стран мира, рожденного в Санкт-Петербурге вида спорта – радиального баскетбола (питербаскета) (см. 8.3). О возможностях использования питербаскета в профессионально-ориентированных видах соревновательной и учебной

деятельности было подробно изложено в статьях журнала «Адаптивная физическая культура» № 2 и № 4 за 2003 г.

Данный вид спорта позволяет сформировать и отработать профессионально важные качества будущих специалистов по адаптивной физической культуре, необходимые в работе тренеров по видам спорта различных направлений.

Подводя общий итог, можно констатировать, что включение начиная с 2003 г. в программу I Всероссийской универсиады студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура, профессионально-ориентированных видов соревновательной деятельности, подтвердило целесообразность применения таких видов спорта для студентов.

При этом особенно важно, чтобы вузы, осуществляющие подготовку специалистов по адаптивной физической культуре, постоянно включали профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности в свой учебный процесс во время изучения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности…».

9.3. Краткая характеристика профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности

Как отмечалось в предшествующем параграфе, к первой группе профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура», относится соответствующая деятельность с использованием специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разработанных для спортсменов-инвалидов и не встречающихся в спорте среди здоровых людей.

На рис. 9.2 представлены основные спортивные снаряды и экипировка для игры в хоккей на полу – очень популярной игры, входящей в программу соревнований Специальной олимпиады. Использование этой экипировки, специальных «клюшек» и «шайбы» позволяет студентам «окунуться» в атмосферу этой увлекательной игры, отработать необходимые умения и навыки ведения «шайбы», бросков и передач, освоить правила соревнований.

Очень полезно для студентов знакомство с озвученными мячами, используемыми в спортивных играх для незрячих спортсменов – голболе и торболе, изучение правил соревнований по этим играм (Маллаев Д.М., 2002).

12
Ontario

Рис. 9.2. Спортивные снаряды и экипировка для игры в хоккей на полу

Озвученные мячи могут применяться студентами как с открытыми глазами, так и с искусственной депривацией зрения (закрытые глаза, черные очки, повязка на глаза и т. п.). То же

самое можно сказать и о винтовке с устройством прицеливания по звуку, которую используют в соревнованиях по биатлону среди незрячих спортсменов.

К этой же группе относят и виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности с применением роликовых коньков и соответствующей экипировки, входящих в программу соревнований для лиц с поражением интеллекта, а также набор снарядов для игры в бочче, входящей в перечень видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В бочче играют на ровном поле 13-ю мягкими кожаными мячами (6 красных, 6 голубых и 1 белый – jackball) с использованием конусов, обручей, маркированной ленты, измерительной ленты, наклонной плоскости. Чистый корт для бадминтона с гладкой твердой поверхностью наиболее подходит для бочче.

Вторая группа профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности с использованием искусственных ограничений движений спортсменов наиболее многочисленна и может быть использована во всех других видах адаптивной физической культуры, а не только в адаптивном спорте. Это обусловлено тем, что многие ограничители движений занимающихся могут применяться и в других видах деятельности, так как они воздействуют только на самого человека.

Прежде всего это относится к искусственной депривации сенсорных систем студента и иммобилизации тех или иных его суставных движений.

На рис. 9.3 показано, как моделируют условия соревнований для «незрячих» спортсменов, выполняющих в данном случае бег по определенной траектории с помощью спортсмена-лидера, подсказывающего направление перемещения хлопками или голосом. В этом примере искусственную депривацию зрения проводят с помощью очков для плавания, стекла которых заклеены черным материалом.

Челночно-слаломный бег, фрагмент которого представлен на рис. 9.3, использовался в соревнованиях I Всероссийской универсиады среди студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». Он вызвал у студентов большой интерес и представлял собой состязание в парах, где «незрячий» спортсмен выступал вместе с лидером. Фиксировалось время пробегания дистанции «незрячим» участником. За касание маркеров, задающих траекторию дистанции, начислялись штрафные очки. После пробегания дистанции участники менялись ролями: спортсмен-лидер надевал затемненные очки и превращался в «незрячего» спортсмена, а бывший «незрячий» –

выполнял роль лидера. Итоговый результат определялся по сумме показателей (времени пробегания дистанции с учетом штрафных очков) двух «незрячих» спортсменов.

Нетрудно представить, что прием искусственной депривации зрения, ограничивающий двигательную деятельность студента, можно применять в различных видах адаптивного спорта: плавании, лыжном спорте, голболе, борьбе дзюдо (в этом случае вместо очков целесообразно использовать темную повязку), биатлоне и др. Понятно, что этот прием пригоден и в других видах адаптивной физической культуры, а также для моделирования поведения «незрячего» человека в некоторых сферах деятельности (бытовой, производственной и т. п.).

Все сказанное относится также к искусственной депривации слуха с помощью звуконепроницаемых наушников или каких-либо других средств.

Рис. 9.3. Искусственная депривация зрения для моделирования соревновательной деятельности «незрячего» спортсмена в легкой атлетике

Эта же подгруппа включает в себя виды соревновательной и (или) учебно-тренировочной деятельности с искусственной иммобилизацией суставных движений человека. Фиксацию звеньев, исключающую те или иные суставные движения в локтевом, плечевом, коленном и других суставах, можно осуществить с помощью резинового или эластичного бинта (рис. 9.4).

Выполнение двигательной деятельности с искусственной иммобилизацией тех или иных суставных движений может

использоваться для моделирования условий соревнований или учебно-тренировочной работы в таких паралимпийских видах спорта, как плавание, легкая атлетика, лыжный спорт и др.

Применяя костыли и иммобилизацию коленного сустава, можно смоделировать соревновательную деятельность «футболистов с ампутациями» нижних конечностей (рис. 9.5).

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов можно осуществлять с помощью использования специальных технических средств перемещения инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и особых условий соревновательной деятельности (вторая подгруппа второй группы профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности рассмотренной в предыдущем параграфе классификации).

а

б

Рис. 9.4. Искусственная иммобилизация суставных движений в коленном (а) и плечевом (б) суставах

Рис. 9.5. Моделирование соревновательной деятельности с иммобилизацией суставных движений в коленном суставе (футбол для лиц с «ампутированными» нижними конечностями)

Особенно большие возможности возникают для моделирования соревновательной или учебно-тренировочной работы с использованием технических средств для передвижения спортсменов-инвалидов. Прежде всего это инвалидные гоночные коляски для легкой атлетики; коляски для игры в баскетбол, теннис, регби; коляски для фехтования и спортивных танцев; санок для хоккея с шайбой и гонок на льду; санки для лыжных гонок; монолыжи (бобы) для сидячих спортсменов – горнолыжников и др.

На рис. 9.6 показан фрагмент соревнований по легкой атлетике на инвалидных колясках, проводившихся среди здоровых студентов во время финальных состязаний I Всероссийской универсиады лиц, осваивающих специальность «Адаптивная физическая культура».

На рис. 9.7 представлены условия ограничения движений спортсменов с помощью специальных сидений, используемых в легкоатлетических метаниях во время соревнований среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, а на рис. 9.8 продемонстрирован фрагмент игры в волейбол сидя, где ограничения на движения студентов задаются самими условиями состязаний и правилами соревнований по данному виду адаптивного спорта, входящего в программу Паралимпийских игр.

Рис. 9.6. Соревнования по легкой атлетике с использованием инвалидных колясок

Рис. 9.7. Применение специальных сидений для легкоатлетических метаний для ограничения движений студентов

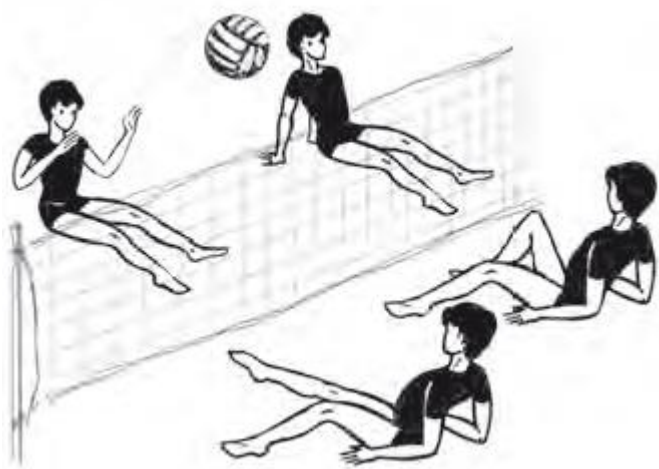

Рис. 9.8. Игра в волейбол сидя как способ ограничения двигательной деятельности студентов

В третьей группе профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности студенты участвуют в совместных со спортсменами-инвалидами мероприятиях, выполняя роль партнера или соперника. В этой связи необходимо упомянуть о волонтерской деятельности студентов, являющейся важным этапом становления их профессионального мастерства, и в частности своеобразной «ступенькой» к профессионально-ориентированным видам соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

В заключение необходимо отметить, что использование тех или иных групп профессионально-ориентированных видов

соревновательной и учебно-тренировочной деятельности целесообразно при прохождении всех физкультурно-спортивных технологий, рассматриваемых в данном учебнике.

Контрольные вопросы и задания

1. Что такое эмпатия? Как можно формировать эмпатию у студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»?

2. Дайте определение ориентировочной основе действия.

3. Какие трудности формирования ориентировочной основы действия имеют место в адаптивной физической культуре?

4. Как Вы понимаете определение – «опыт эмоционально-ценностных отношений» в адаптивной физической культуре?

5. Дайте определение профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

6. Определите классификационный признак (основание деления) для выделения групп профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

7. Дайте характеристику трех групп профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

8. Раскройте перспективы применения радиального баскетбола (питербаскета) для осуществления профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, а также развития новых видов адаптивного спорта.

9. Дайте краткую характеристику первой группы профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной игры хоккей на полу.

10. В чем состоят отличительные особенности группы профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, основанных на ограничении движений занимающихся?

11. Расскажите о возможных вариантах совместной деятельности студентов со спортсменами-инвалидами.

Заключение

В системе высшего и среднего профессионального образования в области адаптивной физической культуры дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» должна занимать одно из важнейших мест, поскольку именно при ее изучении студенты и учащиеся осваивают методические и практические умения и навыки для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп. Поэтому приоритетная задача образования в области адаптивной физической культуры – разработка и научно-методическое обеспечение технологий физкультурно-спортивной деятельности с данной категорией населения нашей страны.

Учитывая, что адаптивная физическая культура – достаточно новая для России интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики, необходимо особо подчеркнуть огромные перспективы научноисследовательской работы в этой области, особенно в части поиска и апробации оптимальных технологий физкультурно-спортивной деятельности для той или иной группы занимающихся.

Наиболее перспективными направлениями для исследований являются следующие виды технологий физкультурно-спортивной деятельности:

– разработка, апробация и совершенствование специальных федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта;

– обобщение опыта применения типовых программ по видам адаптивного спорта;

– адаптивный туризм и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии как методы комплексной реабилитации и укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями;

– нетрадиционные виды спорта как путь их социальной адаптации и интеграции в общество.

Важнейшее научное направление для образовательных учреждений, осуществляющих подготовку педагогов и тренеров по адаптивной физической культуре, – обоснование профессионально-ориентированных видов двигательной, и в частности спортивной и учебно-тренировочной деятельности. Именно эти виды деятельности позволяют формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ощущения, восприятия, представления, возникающие у лиц с

отклонениями в состоянии здоровья, в том числе у инвалидов, в процессе занятий различными физическими упражнениями, а также обеспечивать им возможность приобретать опыт эмоционально-ценностных отношений и творческой активности в сфере будущей профессии.

Внедрение современных технологий физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-ориентированых видов двигательной активности в образовательный процесс подготовки специалистов по адаптивной физической культуре позволит повысить качество этого процесса и выпускать высококвалифицированных педагогов, тренеров, инструкторов-методистов для работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, что, в свою очередь, поднимет на более высокий уровень систему их комплексной реабилитации и интеграции в общество, обеспечит более высокий уровень жизни каждого человека в России.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболеваниях детским церебральным параличом): методическое пособие / под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.

2. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / авт. – сост. О.Э. Аксенова // под общей ред. С.П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.

3. *Ананьев ВА., Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов ГА.* Этюды валеологии. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 210 с.

4. Антистрессовая пластическая гимнастика // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 1996.

5. *Ахметшин А.М.* Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. – Уфа, 2002. – 69 с.

6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шерстанова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

7. *Беспалько В.П.* Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

8. *Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В.* Адаптивный спорт. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с. – (Спорт без границ).

9. *Велитченко В.К.* Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погодаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 61.

10. *Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г.* Как сохранить зрение у детей. – Д.: Сталкер, 1999. – 304 с.

11. *Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусляев В.Г.* Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2007. – 308 с.

12. *Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф.* Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2008. -256 с.

13. *Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Малышев А.И.* Методические особенности стрессорной реакции после ампутации нижних конечностей // Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 2 (6). – С. 23–29.

14. *Евсеев С.П., Вишнякова Ю.Ю.* Спортивная классификация по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями:

проблемы и пути решения // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1. – С. 5–9.

15. *Евсеев С.П.* Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития // Адаптивная физическая культура. -2012. – № 2. – С. 2–11.

16. *Евсеев С.П., Аксенова Н.Н.* Анализ Единой всероссийской спортивной классификации по игровым спортивным дисциплинам адаптивного спорта // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3. – С. 7–14.

17. Зрение: сохранение, нормализация, восстановление / сост. Н.И. Кудряшова. – М.: Грегори-Пейдж, Новый Центр, 1998. – С. 158, 165.

18. *Зуев Е.И.* Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

19. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. -212 с.

20. *Крючек Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: уч. – метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с. (Библиотечка тренера).

21. *Курамшин Ю.Ф.* Методы формирования физической культуры личности // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 58–61.

22. *Курысь В.Н., Грудницкая Н.Н.* Ритмическая гимнастика в школе: учебное пособие / под ред. В.Н. Курысь. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 204 с.

23. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.

24. *Лосева М.Н.* Плавать раньше, чем ходить // Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 4 (8). – С. 29–30.

25. *Лоуренс Д.* Аквааэробика. Упражнения в воде. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000. – 256 с.

26. *Люйк Л.В.* Степ-аэробика как метод оздоровительной тренировки с детьми и подростками // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 4 (16). – С. 34–35.

27. *Медведева Л.Е.* Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учебное пособие / Л.Е. Медведева [и др.]. – Омск: СибГАФК, 2001. – 145 с.

28. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

29. *Меньшуткина Т.Г., Непочатых (Шибалкина) М.Г.*

Гидроаэробика: модно и очень полезно // Адаптивная физическая культура. – № 1(5), 2001. – С. 6–7.

30. *Мосунов Д.Ф.* Гидрореабилитация // Адаптивная физическая культура. – № 3–4, 2000. – С. 36–38.

31. *Мосунов Д.Ф., Сизыкин В.Т.* Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: уч. – метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.

32. *Новак Я.* Пилатес для всех. Базовый комплекс упражнений. – СПб.: Вектор, 2012. – 160 с.

33. *Новак Я.* Пилатес для всех. Осознанное воспитание мышц. – СПб.: Вектор, 2013. – 160 с.

34. *Остин Д.* Пилатес для вас / пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: ООО «Попури», 2007. – 320 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

35. *Польман Д.* Пилатес. Полный комплекс упражнений / пер. с англ. Т. Самойлова. – М.: Изд-во РИД Групп, 2012. – 64 с.

36. *Попова Е.В., Сладкова Н.А, Цымбал А.В.* Иппотерапия: учеб. – метод. пособие. – СПб.: Изд-во Института бизнеса и права, 2011. – 40 с.

37. *Потапчук* АА., *Лукина Г.Г.* Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: уч. – метод. пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 80 с.

38. Примерная программа по легкой атлетике (для занятий спортсменов с нарушением зрения на средние дистанции) / авт. сост. П.З. Буйлов, П.С. Гурулев, Л.Р. Манина, С.М. Макин. – 2011. – С. 754–772.

39. Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу для отделений АФК детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ адаптивной физической культуры / авт. – сост. Д.В. Красильников, Е.Н. Помощников, С.Н. Трусов // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 896–930.

40. Примерная программа по фехтованию на колясках (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми-инвалидами и детьми с отклонениями в развитии) / [колл. авторов] // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 833–896.

41. Русская лапта. Правила соревнований / авт. – сост. А.Ю. Костарев,

В. И. Щемеленин, С.О. Фокин. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.

42. Сборник нормативно-правовых документов в области

паралимпийского спорта / Паралимпийский ком. России; [авт. – сост.: А.В. Царик]. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с.

43. Сборник нормативно-правовых актов по созданию и деятельности детско-юношеских спортивных адаптивных школ (ДЮСАШ) и их оснащению необходимым оборудованием в субъектах Российской Федерации: в 2 ч. / [колл. авторов]. – М.: Минспорттуризм России, 2012. – 828 с.

44. *Сляднева Л.Н.* Основы познания двигательной пластики. – Ставрополь: СФРВИРВ, 2002. – 124 с.

45. *Стрельникова А.Н.* Искусство быть здоровым. – М., 1987.

46. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

47. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред.

С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.

48. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

49. Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) / авт. – сост. Н.А. Сладкова // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 724–754.

50. Типовая программа по настольному теннису (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) / [колл. авторов] // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 801–832.

51. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) / [колл. авторов] // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 697–724.

52. Типовая программа по футболу (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) / авт. – сост. А.М. Барамидзе, Н.А. Сладкова // Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 773–801.

53. Типовая учебно-тренировочная программа подготовки спортсменов паралимпийцев в горнолыжном спорте / авт. – сост.

Н.А. Сладкова, С.В. Полекаренко, Р.А. Томачев. – М.: Советский спорт, 2011. – 85 с.

54. Типовой план-проспект учебной программы для физкультурно-спортивного клуба инвалидов / авт. – сост. Н.А. Сладкова, 2003. – 83 с.

55. *УманскаяАА.* Волшебные точки // Здоровье. – 1989. – № 2. – С. 30.

56. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.

57. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло [и др.]; под ред. доктора пед. наук, проф. С.П. Евсеева и доктора мед. наук С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010. – 486 с.

58. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 508 с.

59. *ШапковаЛ.В.* Методы и формы организации адаптивной физической культуры // Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – Т. 2. – С. 26–44.

60. *Шкурко ТА.* Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 192 с.

notes

Примечания

1

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.

2

Курамшин Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 58–61.

3

Шапкова Л.В. Методы и формы организации адаптивной физической культуры // Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 2 / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – Т. 2. – С. 26–44.

Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – С. 12–13.

5

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шерстанова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

6

В разделе использованы материалы В.Н. Курысь, Н.Н. Грудницкой. Ритмическая гимнастика в школе: учебное пособие / под ред. В.Н. Курысь. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. – 204 с.: ил.

Е.С. Крючек. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.: ил. (Библиотечка тренера).

Аэробика. Теория и методика проведения занятий… С. 47–52.

Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 80 с.

Люйк Л.В. Степ-аэробика как метод оздоровительной тренировки с детьми и подростками // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 4 (16). -С. 34–35.

11

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 95.

Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

13

Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 3–4. – С. 36.

Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.

15

Лосева М.Н. Плавать раньше, чем ходить // Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 4 (8). – С. 29–30.

Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 2 (6). – С. 23–29.

17

Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000. – 256 с.

18

Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 1 (5). – С. 6–7.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

Ахмедшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. – Уфа, 2002. – 69 с.

21

Медведева Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учебное пособие / Л.Е. Медведева [и др.]. – Омск: СибГАФК, 2001. – 145 с.

Велитченко В.К. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погодаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 61.

Стрельникова А.Н. Искусство быть здоровым. – М.,1987. – 80 с.; Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Этюды валеологии. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 210 с.

Уманская А.А. Волшебные точки // Здоровье. – 1989. – № 2. – С. 30.

25

Зрение: сохранение, нормализация, восстановление / сост. Н.И. Кудряшова. – М.: Грегори-Пейдж, Новый Центр, 1998. – С. 158, 165.

Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Как сохранить зрение у детей. – Д.: Сталкер, 1999. – 304 с.

27

Пальминг – упражнение для расслабления мышц глаз и активации их нервных клеток, заключающееся в наложении на закрытые глаза ладоней рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки.

28

Программа антистрессовой пластической гимнастики представлена в учебном издании «Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». – М.: «Просвещение», 1996.

Сляднева Л.Н. Основы познания двигательной пластики. – Ставрополь: СФРВИРВ, 2002. – 124 с.

Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 192 с.

31

Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 3 (7). – С. 28–31.

Григорьев О.А. Проведение эстафеты в детском оздоровительном лагере (методические разработки). – Воронеж: Изд-во «Полиграфический центр ВГПУ», 1997. – 48 с.

Афанасьев Ю.А., Норбеков М.С. Тайны коррекции фигуры. – М.: Полимед, 1997. – 227 с.

Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.

35

См., например: Джосвик Ф. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. – 232 с.; Пособие для тренеров и международные официальные правила конноспортивных соревнований по программе Специальной олимпиады. – М.: МККИ, 2001. – 160 с.; Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда. Принципы создания и оценки работы терапевтической команды. – М.: МККИ, 2001. – 128 с.

Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2002. – 64 с.